

# PROSPECTIVE D'ACQUISITION COURSE D'ORIENTATION

## CYCLE COURSE D'ORIENTATION 6EME VERS LE NIVEAU 1 (après 10h de pratique)

**COMPETENCES ATTENDUES:** Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit.  
Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	<b>COMPETENCE MOTRICE 1:Se déplacer lucidement, à l'aide d'une carte, dans un milieu connu</b>	<b>COMPETENCE MOTRICE 2: Chercher et Trouver une balise sur ou à proximité de lignes directrices simples (niveau1)</b>	<b>COMPETENCE MOTRICE 3: Choisir un itinéraire pertinent pour trouver un maximum de balises (niveau 1) en un temps limité</b>	<b>CMS 1:Gérer les alternances d'effort pour être efficace et lucide</b>	<b>CMS 2:Respecter les règles de sécurité et l'environnement.</b>
<b>CF:CE</b> (connaissances: règles, principes, repères)	les limites d'espace les zones à risques (étangs, ruisseau) les informations utiles d'une carte: la légende, l'orientation, l'échelle	Connaître les chemins autorisés et les lignes d'arrêt Rester attentif à l'heure de retour	La notion d'étapes compatibles: choisir le chemin le plus rapide et pas forcément le plus court	La récupération est propice à la réflexion courir entre les moments d'analyse la gestion de sa course par la respiration pour maîtriser ses ressources l'alimentation: notion de sucres rapides et lents.	Le protocole de sécurité les limites d'espace les zones à risques (étangs, ruisseau) le respect des éléments cultivés, le respect de la tranquillité des animaux
<b>CF: CE</b> (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	Mini:Etablir un lien entre la carte et ce qui se trouve autour: tourner la carte pour faire correspondre les éléments visibles devant soi, avec ceux visibles de sa position fictive sur la carte; Identifier la zone de retour, les limites d'espace et les zones à risques (étangs, ruisseau) vis-à-vis de sa position.Placer une balise en utilisant des repères simples issus de la carte Maxi: <b>utiliser la notion d'échelle</b> pour affiner son placement de balise ou pour choisir une balise à aller chercher: estimer approximativement la différence entre près (<50m), loin (<150m) et très loin.	Mini: <b>Courir sur des chemins connus en sachant en permanence se situer / à la zone de retour:</b> être attentif au placement de ses appuis (attention aux trous et bosses), courir placé avec la carte dans une main et le dos placé. Maxi: <b>adapter son allure de course en fonction de la distance par rapport au poste:</b> allure rapide (essoufflement important) lorsqu'on est loin; ralentissement à l'approche pour observer	Mini: <b>identifier les balises qui me sont accessibles au regard de mon potentiel physique:</b> distinguer les 3 zones de difficultés; facile (<150m), difficile (<300m) et très difficile (<500m) Maxi: <b>choisir un itinéraire / à des indices de la carte, à ses capacités et au temps imparti:</b> choisir la succession des balises en fonction de leur proximité et du temps disponible; adapter son itinéraire en fonction du temps restant	Mini: <b>courir le plus souvent en terrain propice:</b> pour ne pas perdre de temps je cours régulièrement loin de la balise en régulant mon allure en fonction de ma respiration; je récupère à l'approche de la balise en m'arrêtant maxi: <b>courir en permanence pour être efficace:</b> je ne m'arrête pas (sauf pour poinçonner) mais je régule mon allure pour rester lucide	<b>Appliquer le protocole de sécurité:</b> travail de groupe: 1 reste avec le blessé, l'autre va chercher l'enseignant; travail individuel: siffler ou appeler de l'aide, celui qui entend le signal se détourne de sa position pour ensuite appliquer le protocole de groupe (si pas assez de sifflets, ils sont donnés en priorité à ceux qui partent loin) <b>Respecter les limites de temps et d'espace</b>
<b>CF:CE</b> (attitudes)	être curieux et volontaire pour trouver un maximum de balises, Prendre le temps d'analyser les conditions de la réussite accepter de faire demi tour en cas de doute Volonté de se dépasser éviter la précipitation en prenant le temps de la réflexion pour agir,				
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Permettre à chacun de manipuler régulièrement une carte; distinguer les temps d'apprentissage où tutorat possible et les temps de performance où les groupes doivent être compatibles (en fonction de la RK: réduction kilométrique, temps au 1000m ou VMA); Régulation du volume de chaque séance entre 1500 à 5000m environ				
MODALITES D'EVALUATION	Moyenne de 2 CO de 25 minutes avec 12 balises et avec 3 zones de difficulté (3 en facile: 1pt (<150m), 5 en difficile:2pts (<300m) et 4 en très difficile:4pts (<500m)): aller poser une à 2 balises en 5'; 15' en choisissant 3 balises à aller chercher à chaque fois (dessiner son itinéraire) et 5' pour aller les chercher NOTE DE COMPETENCES: 9/9 si >20pts; 8 si > 18pts; 7 si > 16pts;6 si > 14 pts; 5 si > 12pts; 4 si >10pts; 3 si > 8pts; ; 2 si > 6 pts; 1 si > 4pts perte d'1 point par minute de retard			Observation sur terrain visible par l'enseignant et sur moments de travail en commun (échauffement) 3pts: court en permanence et à un rythme important: + de 14pts 2pts: court sans arrêt entre les balises 1,5 pts s'arrête parfois 1pt: s'arrête souvent	3pts: respecte et fait respecter les règles 2prs: respecte en permanence ces règles 1,5 pts: arrive souvent à l'heure

## CYCLE COURSE D'ORIENTATION 4EME VERS LE NIVEAU 2 (après 10h de pratique)

**COMPETENCES ATTENDUES:** Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu.Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	<b>COMPETENCE MOTRICE 1:</b> <b><u>Se déplacer en toute sécurité dans un milieu plus ou moins connu à l'aide d'une carte détaillée.</u></b>	<b>COMPETENCE MOTRICE 2:</b> <b><u>Déterminer et conduire un objectif ambitieux et réaliste</u></b>	<b>COMPETENCE MOTRICE 3:</b> <b><u>Choisir l'itinéraire le plus rapide à l'aide des lignes directrices et points remarquables</u></b>	<b><u>CMS 1:Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement</u></b>	<b><u>CMS 2:Respecter les règles de sécurité et l'environnement.</u></b>
<b>CF:CE</b> (connaissances: règles, principes, repères)	les limites d'espace les zones à risques (étangs, ruisseau) les informations utiles d'une carte: la légende, l'orientation, l'échelle la boussole: le nord magnétique, son intérêt dans une situation d'absence de repères. connaissance de son étalonnage sur 100m	Les règles de sécurité et d'horaire connaissance de sa RK (réduction kilométrique): temps réalisé sur 1000m et utilisation sur ses multiples:200m; 500m	La légende et sa correspondance sur le terrain la topographie, les lignes de niveau point de décision: point auquel je dois regarder ma carte point d'attaque: point facilement identifiable à proximité de la balise	Se connaître dans l'effort pour s'estimer et se dépasser la topographie et sa légende, La récupération est propice à la réflexion courir entre les moments d'analyse la gestion de sa course par la respiration (voire avec sa fréquence cadiaque) pour maîtriser ses ressources l'alimentation: notion de sucres rapides et lents; d'hygiène de vie: sommeil, hydratation, tabac.	Le protocole de sécurité les limites d'espace les zones à risques (étangs, ruisseau) le respect des éléments cultivés, le respect de la tranquillité des animaux
<b>CF: CE</b> (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	<b>Mini:utiliser la notion d'échelle pour affiner son placement de balise ou pour choisir une balise à aller chercher:</b> estimer la distance en relation avec la carte et son étalonnage de pas sur 100m <b>S'écarter des lignes directrices:</b> entrer dans le bois en lisière (20mètres) en utilisant les indices donnés par la légende <b>connaître l'itinéraire de retour:</b> en tournant autour du bois je reviens à la zone de rassemblement <b>orienter sa carte/ nord:</b> faire correspondre la flèche de DAS (direction à suivre) et le chevron (dans le cadran); poser la boussole sur la carte avec la DAS orienter vers le nord de la carte puis faire pivoter le tout pour faire « rentrer le nord dans sa maison »: la flèche rouge dans le chevron. <b>Maxi: utiliser les indices de la carte pour pénétrer en profondeur dans le bois;</b> <b>utiliser un azimut retour , éventuellement faire une visée</b>	<b>Mini:Gérer le temps imparti pour être à l'heure:</b> estimer le temps de retour / connaissance de son allure sur distance cible*avant de partir, avoir une idée générale du circuit passer du terrain à la carte et de la carte au terrain pour se situer (/Elément remarquable) et se déplacer (/ lignes),plier la carte, garder le document orienté,placer le pouce à l'endroit où je suis,suivre fidèlement le tracé avec le pouce,ralentir dans les zones délicates  <b>maxi:Ecrire et suivre un itinéraire prenant en compte ses caractéristiques:</b> le temps imparti, la topographie du milieu courir avec la carte en main, <b>utliser sa RK pour construire et adapter son itinéraire</b>	<b>Mini: identifier les lignes directrices à suivre pour être le plus rapide,</b> choisir un ordre de recherche pertinent, <b>maxi:Choisir des points de décision et d'attaque</b> (identifier des repères et des distances permettant d'assurer son itinéraire	<b>Mini: adapter son allure à la topographie,</b> <b>maxi: construire son itinéraire en fonction des courbes de niveau: 5</b> mètres de dénivelé entre 2 courbes: + elles se rapprochent plus la pente est importante; <b>gérer son allure/ repères personnels (respiration, fréquence cardiaque):</b> en phase de recherche je peux m'exprimer, en phase de course je parle difficilement	<b>Appliquer le protocole de sécurité:</b> travail de groupe: 1 reste avec le blessé, l'autre va chercher l'enseignant; travail individuel: siffler ou appeler de l'aide, celui qui entend le signal se détourne de sa position pour ensuite appliquer le protocole de groupe (si pas assez de sifflets, ils sont donnés en priorité à ceux qui partent loin) <b>Respecter les limites de temps et d'espace</b> <b>acteur responsable</b> Maîtriser une course en tenant un document dans la main, avec des embûches au sol (racines, branches ) et des camarades dans tous les sens,Laisser l'endroit aussi propre que celui que l'on a trouvé au départ,Eviter tout cri,Laisser en place les balises jusqu'à la dépose ; ne pas les cacher,Secourir un élève en difficulté ...ou le signaler
<b>CF:CE</b> (attitudes)	etre curieux et volontaire pour trouver un maximum de balises, Prendre le temps d'analyser les conditions de la réussite accepter de faire demi tour en cas de doute Volonté de se dépasser éviter la précipitation en prenant le temps de la réflexion pour agir,				
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Permettre à chacun de manipuler régulièrement une carte; distinguer les temps d'apprentissage où tutorat possible et les temps de performance où les groupes doivent être compatibles (en fonction de la RK: réduction kilométrique, temps au 1000m ou VMA); Régulation du volume de chae séance entre 2500 à 7000m environLui donner des rôles de poseur, vérificateur, créateur de circuit *Lui offrir la possibilité d'analyser son action ou son résultat ...et de se questionner (exploitation de tableaux de correction de poinçons de certains circuits)				
MODALITES D'EVALUATION	Moyenne de 2 CO de 30 minutes avec 12 balises et avec 3 zones de difficulté (2000 à 5000m); (3 en facile: 1pt (<200m), 5 en difficile:2pts (<400m) et 4 en très difficile:4pts (<800m)); aller poser une à 2 balises en 5';5' pour dessiner, estimer la distance de son parcours et le tempsprobable; 15' de course et 5' pour aller les rechercher NOTE DE COMPETENCES: 9/9 si >20pts; 8 si > 18pts; 7 si > 16pts;6 si > 14 pts; 5 si > 12pts; 4 si >10pts; 3 si > 8pts; ; 2 si > 6 pts; 1 si > 4pts perte d'1 point par minute de retard bonus de 0,5 point si projet de temps de course se trouve à moins de 30" du temps réalisé bonus de 0,5 point si distance itinéraire de course est à moins de 300m de ce que trouve l'enseignant			Observation sur terrain visible par l'enseignant et sur moments de travail en commun (échauffement) 3pts: court en permanence et à un rythme important en s'adaptant à la topographie : + de 14pts 2pts: court sans arrêt entre les balises 1,5 pts s'arrête parfois 1pt: s'arrête souvent	3pts: respecte et fait respecter les règles 2prs: respecte en permanence ces règles 1,5 pts: arrive souvent à l'heure

