

COURSE D'ORIENTATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1			
<p>Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes en milieu boisé en partiellement connu, puis calculer son temps moyen au kilomètre.</p>							
<p>CONNAISSANCES: informations</p>							
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance relatives aux codifications sur le relief (grandes formes) et la végétation (pénétrabilité et différences de végétation) • Estimation de la distance sur le terrain à partir de la carte et comparaison des itinéraires • Relations entre les différents étages d'exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observation critique d'un coureur moins fort, à l'aide d'une fiche lors d'une conduite d'itinéraire • Retraçage précis de son parcours et situation les zones d'erreurs <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances sur les droits d'accès à la forêt (ONF) et les devoirs des pratiquants orienteurs • Connaissances de la carte IGN 		<p>Techniques et tactiques</p> <p>Lecture de carte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se situe et situe de manière cohérente les différents éléments d'une zone riche • Reconnaît et suit tous types de lignes intérieures • Suit son déplacement avec le pouce, par des recalages fréquents avec la carte toujours orientée <p>Conduite d'itinéraire : enchaînements précis de lignes « intérieures »:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met en relation 2 informations aux points de décisions (changement de lignes) • Court régulièrement le long des lignes en adaptant sa foulée et en esquivant les obstacles et les gênes <p>Choix d'itinéraires et attaque de postes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étudie l'ensemble du parcours partiel avant de choisir un itinéraire • En équipe, répartit les itinéraires ou les postes en fonction des qualités de chacun • Choisit et mémorise une succession de « lignes » et points de décisions lors de parcours partiels 		<p>CONNAISSANCES: procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <p>Se prépare physiquement et adapte son allure de course aux situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisit des vêtements adaptés aux conditions de course • S'échauffe seul pour se préparer à une course et s'étirer à l'issue de la course • Adapte son allure de course en fonction des difficultés d'ordre physique rencontrées • Contrôle sa respiration pour retrouver rapidement un niveau de lucidité suffisant <p>Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte-terrain continu</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'écarte des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles pour raccourcir son trajet • Se déplace dans un milieu partiellement connu (20 mn à 1h) • Par équipe, s'organise pour construire une stratégie de répartition des postes • Reconstitue une attaque de poste lorsque la première a échoué 		<p>Savoir - faire sociaux</p> <p>Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l'organisation et à l'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prend en charge l'organisation d'un atelier : contrôle des arrivées, départs, temps, des poinçons • Pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à proximité des lignes • A 2 ou 3 prend en charge le ramassage d'un parcours inconnu • Alterne les positions coureur-suiveur en respectant les tâches • Compare et argumente les intérêts de 2 choix d'itinéraires (entre 2 postes) à priori • A plusieurs, élabore une stratégie collective de chasse aux postes • Comprend et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site • S'arrête pour aider un camarade en grande difficulté 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>La situation comporte 3 ateliers. Il est souhaitable que l'épreuve ait lieu en milieu connu (atelier 1) et partiellement connu (pour atelier 2 et 3), boisé, avec une carte d'orientation (1/7500 ou 1/10000°). Parcours entre 3 et 4 km chacun.</p> <p>Parcours individuel en mémorisation partielle; même principe qu'en seconde, mais le placement des postes devra valoriser la conduite de « lignes intérieures ».</p> <p>Par équipes de 2, choisir une stratégie d'itinéraire efficace à l'aide d'une carte : se répartir puis choisir un ordre de passage aux postes en fonction de conditions (chasse au poste, course au score...). Postes placés à proximité immédiate des lignes.</p> <p>Course d'orientation individuelle où l'ordre de passage aux postes est imposé. Traçage valorisant la conduite du déplacement sur des lignes « intérieures » (postes proches), le choix d'itinéraire (postes éloignés), et une attaque de poste (postes décalés des lignes).</p>							

COURSE D'ORIENTATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2	
Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes « intérieures » et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu forestier plus ou moins inconnu puis apprécier son temps par rapport aux autres.					
CONNAISSANCES: informations					
Techniques et tactiques		Connaissance de soi		Savoir -faire sociaux	
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances des codifications relatives au relief (grandes formes) et à la végétation (pénétrabilité et différences de végétation) • Estimation de la distance sur le terrain à partir de la carte et comparaison des itinéraires • Relations entre les différents étages d'exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observation critique d'un coureur, à l'aide d'une fiche lors d'une conduite d'itinéraire • Retraçage précis de l'intégralité de son parcours et commentaires <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances sur les responsabilités et missions de l'ONF et des devoirs des usagers • Connaissances sur l'orientation à l'aide d'une carte IGN au 1/25000° 	<p>Lecture de carte :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec la carte et la boussole, se situer et situer de manière cohérente les différents éléments d'une zone complexe • Dans la phase d'approche, suit son déplacement sur la carte orientée, pliée, sans s'arrêter <p>Conduite d'itinéraire : enchaînements précis de lignes « intérieures »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appuie son déplacement sur une variété de lignes et de limites de zones • Court régulièrement en tout terrain (relief, végétation) en adaptant sa foulée <p>Choix d'itinéraires et attaque de poste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étudie l'ensemble du parcours partiel et détermine un point d'attaque avant de construire un itinéraire • En équipe, répartit les itinéraires ou les postes en fonction des qualités de chacun • Choisit et mémorise une succession de « lignes » et points de décisions lors de parcours partiels 	<p>Se prépare physiquement et adapte son allure de course pour rester lucide</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisit des vêtements adaptés aux conditions de course • S'échauffe seul pour se préparer à une course et s'étire à l'issue de celle-ci • Adapte son allure de course en fonction des difficultés physiques, techniques rencontrées • Contrôle sa respiration pour retrouver sa lucidité <p>Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte-terrain continu</p> <ul style="list-style-type: none"> • A priori, estime un temps de course sur un itinéraire inconnu • S'écarte des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles • Par équipe, s'organise calmement pour construire une stratégie • Se met en alerte avant les points de décisions importants • Reconstitue une attaque de poste lorsque la première a échoué 	<p>Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l'organisation et à l'apprentissage en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prend en charge l'organisation d'un atelier : contrôle des arrivées et des départs, prise de temps ou vérification des points • Pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à distance des lignes, de manière sûre • A 2 ou 3 prend en charge le ramassage d'un parcours inconnu • Alterne les positions coureur-suiveur en respectant les tâches (travail par deux) • Compare les intérêts de 2 choix d'itinéraires (entre 2 postes) à priori • A plusieurs, élabore une stratégie collective de chasse aux postes. • Comprend et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site (entre-aide) 	<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>La situation comporte 3 ateliers. Il est souhaitable que l'épreuve ait lieu en milieu inconnu, forestier, avec une carte d'orientation (1/10000° ou plus). Distance : 2 à 3 km (atelier 1 et 2) et 4, entre 4 et 6 km (atelier 3), utilisation possible de la boussole dans l'atelier 3.</p> <p>Parcours individuel en mémorisation partielle: même principe qu'en seconde, mais le placement des postes devra valoriser la conduite de « lignes intérieures » et de limites.</p> <p>Par équipes de 2, choisir une stratégie d'itinéraire efficace à l'aide d'une carte : se répartir puis choisir un ordre de passage aux postes en fonction de conditions (chasse au poste, course au score...). Postes placés plus ou moins à distance des lignes.</p> <p>Course d'orientation individuelle où l'ordre de passage aux postes est imposé. Traçage valorisant la conduite du déplacement sur des lignes « intérieures » (postes proches), le choix d'itinéraire (postes éloignés), et une attaque de poste (postes décalés des lignes).</p>	