

COURSE D'ORIENTATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Conduire son déplacement en suivant des lignes de types " sentiers " et " intérieures " pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.				
CONNAISSANCES : informations				
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconnaissance des " lignes " intérieures des parcelles (ex : fossé, abrupt...) Croisements d'informations d'ordre qualitatif et quantitatif à propos des différents codes de la légende Rapport entre la distance sur le terrain et sur la carte <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaissance des limites de l'espace d'évolution Observation globale d'un coureur moins fort, lors d'une conduite d'itinéraire Retraçage du parcours après réalisation Comparaison des intérêts de 2 itinéraires différents entre 2 postes, après réalisation <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaissances minimales sur la réglementation de l'accès au site de pratique Connaissances sur les raisons des travaux d'entretien observés au cours de la pratique 	<p>Techniques et tactiques</p> <p>Lecture de carte</p> <ul style="list-style-type: none"> Assimile les éléments de la légende les plus typiques du lieu de pratique. Avec la carte, se situe et situe de manière cohérente des " lignes " les unes par rapport aux autres Situe sur la carte de manière précise des postes placés à proximité des lignes Orienté sa carte à l'aide des lignes remarquables <p>Conduite d'itinéraire : suivi de lignes de types sentiers ou " intérieures "</p> <ul style="list-style-type: none"> Suit son déplacement sur sa carte orientée à l'aide du pouce Suit et enchaîne un déplacement sur des " lignes " intérieures Court régulièrement dans un terrain varié et d'une grande pénétrabilité <p>Choix d'itinéraires :</p> <ul style="list-style-type: none"> Distingue les informations pour se situer de celles pour se guider Organise un enchaînement de " lignes " pour passer par plusieurs postes Mémorise un parcours partiel composé d'une succession de sentiers 	<p>CONNAISSANCES : procédés</p> <p>Connaissance de soi</p> <p>Se prépare physiquement et adapte sa technique de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pense à des vêtements pour ne pas se refroidir S'échauffe sur le plan cardio-vasculaire, en petit groupe avec un meneur pour se préparer à une course Modifie son attaque de pied au sol pour assurer un bon appui Après l'effort, contrôle sa respiration pour récupérer plus aisément A l'issue de la course et à plusieurs, reproduit des étirements connus <p>Se domine dans des situations compétitives pour assurer une bonne relation carte-terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réalise une course d'orientation en situation de performance dans un milieu connu et d'une durée de 1/2H En cas d'erreur importante, ne s'obstine pas, mais se recale pour revenir au point de départ par les chemins Revient sur ses pas lorsqu'il se sent perdu (parcours en mémorisation) Connait sa vitesse footing en forêt 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>Prend en charge les tâches individuelles nécessaires à une organisation autonome :</p> <ul style="list-style-type: none"> Prend en charge son inscription sur le tableau des départs et arrivées (gestion de la sécurité) Remplit son carton de contrôle entièrement (heures départ, arrivées, temps) Contrôle la conformité des poinçons à partir d'un carton-réponse Avec d'autres, ramasse les postes d'un parcours connu A deux, pose des postes à proximité des sentiers de manière sûre, sans les cacher Respecte les heures de retour Respecte l'ordre et les heures de départ en l'absence d'un contrôleur Situe, connaît les zones interdites ou dangereuses et respecte cette réglementation 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>La situation comporte 2 ateliers : elle se déroule en milieu connu, assez ouvert, avec un document-carton d'orientation à une échelle 1/5000^e ou 1/7500^e (parcours de 2 à 3 km chacun). Parcours en mémorisation partielle : il s'agit de relier des postes sans l'aide de la carte entre chaque poste. Critères : tous les poinçons et le temps. Conduite précise et la plus rapide possible d'un itinéraire à l'aide d'une carte : conduire un itinéraire imposé (surligné) sur lequel sont placés des postes en nombre et positions non connus. Il faut alors conduire l'itinéraire le plus rapidement possible en situant sur la carte l'emplacement des postes rencontrés. La précision des postes, leur nombre et le temps réalisés seront les critères d'évaluation retenus. L'itinéraire suivra principalement des sentiers et des " lignes " intérieures.</p>				