

**Compétence attendue :**

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

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique (élément de repérage, élément de déplacement, ligne, point d'appui, point de décision, postes, jalons, pince, talons).</li> <li>La légende simplifiée, les couleurs de cartographie.</li> <li>Les échelles différentes utilisées pour représenter le terrain.</li> <li>Les éléments de terrain niveau 1 tels que chemin, sentier, route, construction, mare, espace découvert, couvert de végétation.</li> <li>La technique de base (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire).</li> <li>Les consignes de sécurité, limites d'espace (zone d'évolution, lignes d'arrêt), limites de temps (heure de retour), procédures pour retrouver le poste du professeur, procédures à suivre en cas de danger (blessures, animaux).</li> <li>La conduite à tenir en cas d'accident.</li> <li>L'Esprit de la CO (respect environnement, pose des postes).</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le fonctionnement du chronomètre, du tableau à double entrée, du carton de contrôle.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier et associer les éléments simples du terrain avec leur représentation graphique sur la carte, (relation terrain-carte).</li> <li>Identifier et associer les lignes simples de la carte avec leurs présences sur le terrain (relation carte-terrain).</li> <li>Reconnaître et progresser dans l'espace délimité par les « lignes d'arrêt » prédéfinies.</li> <li>Choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus (chemins, carrefour, maison, mare, limites de végétation nettes).</li> <li>Orienter la carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, se situer sur la carte à chaque arrêt.</li> <li>Suivre avec son pouce sur la carte sa progression sur le terrain.</li> <li>Courir sur les lignes directrices simples (chemins essentiellement) d'un point de décision à l'autre.</li> <li>Mémoriser les éléments marquants (points d'appui) entre deux points de décision, les repérer pendant la course.</li> <li>Récupérer pendant les arrêts (poinçonnage).</li> <li>Reconnaître et contourner les propriétés privées, les cultures.</li> <li>Adapter son allure au cours de l'itinéraire : partir à allure « moyenne » pour contrôler la direction prise ; courir à son allure jusqu'au dernier point sûr avant la balise, ralentir à ce moment voir marcher pour ne pas rater le poste.</li> <li>Adapter son allure en fonction de son partenaire.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poser et contrôler un poste simple.</li> <li>Ramasser les balises d'un parcours connu.</li> <li>Renseigner et corriger les cartons de contrôle.</li> <li>Noter avec précision temps de départ et temps d'arrivée.</li> <li>Echanger avec son partenaire les informations observées sur la carte et le terrain pour orienter la carte et choisir l'itinéraire.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les consignes de sécurité (limite de zone, heure de retour).</li> <li>Respecter l'environnement.</li> <li>Respecter son partenaire, être solidaire, prendre des décisions communes.</li> <li>Respecter le matériel.</li> <li>Maîtriser ses émotions, oser s'engager seul dans un milieu connu, à 2 ou 3 dans un milieu peu connu.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se porter volontaire pour effectuer les tâches d'organisation : chronométrateur, contrôleur poseur.</li> <li>Se montrer responsable des tâches simples confiées.</li> </ul>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis en relation avec les composantes de l'espace naturel lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices et à l'élaboration de l'itinéraire.

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace. Evaluer les distances. Comprendre et décrire l'environnement proche, l'influence de l'activité humaine sur l'écosystème. Exploiter des données chiffrées (utilisation d'échelles, rapport temps/distance, temps de départ/ temps d'arrivée). Savoir observer, questionner.

Compétence 5 : Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant une carte.

Compétence 6 : Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité. Communiquer et travailler en équipe.

Compétence 7 : Connaître et respecter les autres pour agir en groupe de façon progressivement autonome.

Compétence attendue : 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.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le vocabulaire spécifique (ligne d'arrêt, point d'attaque, point remarquable).</i></li> <li>• <i>La légende approfondie, couleurs, nivellement.</i></li> <li>• <i>La distinction en lecture de carte d'une ligne facile d'une ligne difficile.</i></li> <li>• <i>La notion d'allure, de vitesse et d'effort en rapport à sa VMA et au milieu.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le calcul du temps.</i></li> <li>• <i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Associer les informations relatives au terrain (planimétrie, hydrographie, relief, végétation) à des efforts physiques et des motricités particulières.</li> <li>• Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité : courir vite sur des segments d'itinéraire faciles ; ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste.</li> <li>• Solliciter et mobiliser ses ressources « aérobies » pour réaliser le déplacement le plus rapide possible.</li> <li>• Mémoriser son itinéraire d'un poste à l'autre.</li> <li>• <i>Choisir et suivre des lignes complexes pour se rendre au poste.</i></li> <li>• Elaborer une ligne d'arrêt, un point d'attaque de poste.</li> <li>• Attaquer et sortir d'un poste placé à proximité de lignes directrices.</li> <li>• <i>Reconnaître la qualité du terrain</i> pour adapter sa motricité, sa foulée, la qualité des appuis.</li> <li>• Contourner un obstacle (étang, forêt dense) sans perdre sa direction.</li> <li>• Réaliser quelques « sauts » entre des lignes proches.</li> <li>• Vérifier régulièrement son itinéraire en utilisant des points d'appui et se recalculer si nécessaire.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser et contrôler un poste</li> <li>• <i>Renseigner l'ensemble du carton de contrôle</i></li> <li>• <i>Retracer son itinéraire effectif sur la carte</i></li> <li>• <i>Calculer et analyser le temps réalisé à partir d'une heure de départ et d'une heure d'arrivée, les temps des circuits entre les balises en fonction de ses choix et de sa vitesse de course</i></li> <li>• <i>Commenter et analyser son itinéraire avec les autres.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Oser s'engager dans un milieu délimité et moins connu.</i></li> <li>• <i>Anticiper la prise d'information afin de mieux réussir.</i></li> <li>• <i>Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire.</i></li> <li>• <i>Maintenir un effort soutenu.</i></li> <li>• <i>Prévenir, alerter et secourir autrui en milieu peu connu.</i></li> <li>• <i>Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps et de l'espace.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>S'investir avec la même motivation quelles que soient les tâches.</i></li> <li>• <i>Se montrer rigoureux dans les tâches confiées.</i></li> </ul>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices, à l'élaboration de l'itinéraire et à l'analyse des itinéraires.

Compétence 3 : Exploiter et analyser des données chiffrées dans le calcul des temps de course, des temps entre les balises.

Compétence 4 : Utiliser des logiciels de cartographie ou de dessin pour représenter un espace, un tableur pour exploiter les résultats.

Compétence 5 : Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant des cartes à différentes échelles.

Compétence 6 : Respecter les consignes de sécurité, connaître les gestes de premier secours. Etre performant dans un travail en équipe.

Compétence 7 : Etre capable de raisonner avec logique et rigueur. Développer sa persévérance. Affiner sa connaissance de soi et réaliser un projet de groupe dans un effort aérobique.