

**CP 2 COURSE D'ORIENTATION**

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique relatif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- à l'activité : poste, balise, élément remarquable, ligne directrice, ligne d'arrêt, point d'attaque, point d'appui, azimuth...</li> <li>- aux légendes et symboles principaux : planimétrie (fossé, petit muret...), relief (butte, bosse,..), végétation (vert et blanc...), point de départ, point d'arrivée, postes...</li> <li>- à la motricité (type de course, etc...).</li> <li>- à la conduite à tenir en milieu naturel : signalétique « ONF », « parcs &amp; jardins ».</li> <li>- aux différentes modalités de course (étoile, papillon, au score, etc...).</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les éléments principaux sur une carte, liaison carte-terrain, conversion des échelles, identification des points cardinaux, etc...</li> <li>- Stratégie de course : choix d'itinéraire (le plus direct est-il le plus rapide ?), notion de « risque-sécurité » en relation avec le temps imparti (ai-je le temps ?).</li> </ul> </li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone d'évolution, limites de sécurité, limite de temps (heure de retour).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matériel à avoir avec soi (carte avec point de ralliement, sifflet, n° d'urgence, etc...).</li> <li>- La conduite à tenir en cas d'accident.</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception des variations d'allures et aisance respiratoire, des temps de repos nécessaires.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>- Conduite à tenir pour alerter et porter secours.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir les lignes d'arrêt et point d'attaque de poste.</li> <li>- Construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de différents niveaux.</li> <li>- Utiliser une boussole : pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables, ou pour « attaquer » un poste.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire.</li> <li>- Réguler sa course en fonction de sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers.</li> <li>- Adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer.</li> <li>- Evaluer approximativement une distance sur le terrain.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa foulée, son allure et son attitude de course aux caractéristiques du terrain.</li> </ul> </li> <li>• Agir en sécurité.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser son retour dans le temps imparti.</li> <li>- Remplir convenablement un carton de contrôle (définir un poste, poinçonner).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparer ses choix d'itinéraires avec les autres.</li> <li>- Partager ses connaissances avec ses partenaires.</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas d'échec.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir un tableau de gestion de course (heure de départ, d'arrivée, temps course, etc...).</li> <li>- Se remémorer l'itinéraire parcouru.</li> <li>- Retranscrire oralement ou sur la carte son itinéraire.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané.</li> <li>• S'engager sans appréhension dans une zone d'évolution déterminée.</li> <li>• S'impliquer dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures.</li> <li>• Intégrer les règles de sécurité passive et active.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <p><b>(communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans une pratique collective, émettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire.</li> <li>• Ecouter le point de vue d'autrui pour construire un itinéraire commun.</li> <li>• Etre solidaire de ses équipiers dans les déplacements.</li> <li>• Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.</li> </ul>