

CP 2 COURSE D'ORIENTATION

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Affinement du vocabulaire relatif : <ul style="list-style-type: none"> - aux connaissances liées aux outils d'orientation (boussole, légende de la carte, lignes de niveau différentes, courbe de niveau, ...). - aux légendes et symboles. • Les principes d'efficacité dans le milieu considéré: <ul style="list-style-type: none"> - Construction systématique d'un itinéraire (distance à parcourir, lignes directrices et points d'appui, ligne d'arrêt, point d'attaque, définition du poste). - Estimation du temps pour un parcours donné (connaissance de son allure en fonction de la nature du terrain). - Vitesse permettant une conduite lucide de son parcours (vers connaissance de sa propre activité car il n'existe une vitesse universelle mais une vitesse personnelle). - Différentes formes de courses. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour se situer dans sa pratique <ul style="list-style-type: none"> - ses points forts et points faibles pour mieux choisir les postes. - Vitesse moyenne sur différents types de relief (notion de réduction kilométrique). - Estimation du temps de course en fonction de la distance à parcourir. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conditions d'une pratique collective en sécurité - Tactiques différenciées en fonction des ressources des membres de l'équipe (dans la situation d'un travail collectif). 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire. <ul style="list-style-type: none"> - Optimiser le choix des postes en fonction de ses ressources (pour les formes de courses qui le permettent). - Concevoir rapidement son itinéraire à partir des éléments connus. - Construire son itinéraire en alternant des lignes de niveau 1 et 2 pour diminuer la distance de course (saut de lignes). - Se fixer des lignes d'arrêt simples. - Etalonner sa course. • Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement <ul style="list-style-type: none"> - Soutenir son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire en un minimum de temps. - Utiliser la boussole pour définir un azimut, une visée. - Varier ses allures en fonction des prises de décision à effectuer au cours de l'itinéraire (course rapide sur chemin loin du poste, ralentie à l'approche de point de décision, lente à partir du point d'attaque). - Profiter des temps de récupération pour se repérer dans son projet de déplacement. - Affiner sa motricité spécifique - Adopter une attitude de course efficiente. • Agir en sécurité <ul style="list-style-type: none"> - Reconstruire son itinéraire en cas de perte momentanée ou de difficultés à découvrir le poste. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • En coopération <ul style="list-style-type: none"> - Argumenter ses choix d'itinéraires avec les autres. • Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Emettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite. - Optimiser le choix des postes en nombre et en qualité en fonction de ses ressources (et celles de ses partenaires). - Mémoriser une suite simple de points d'appui sur un parcours court. 	<p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'investir de façon soutenue. • Accepter l'intermittence des efforts. • Chercher à garder une allure optimale même après une erreur d'itinéraire. • Etre à l'écoute des repères construits pour réguler son allure. • Savoir renoncer à la recherche d'un poste pour optimiser le retour dans le temps prévu. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter de recevoir les conseils d'un camarade. • Assurer le rôle de guide ou tuteur pour aider à l'apprentissage de ses camarades. <p>En direction du milieu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter et encourager à faire respecter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.