

Contextualisation de la compétence : dans un espace plat de 500m sur 500m connu, réaliser 3 parcours en papillon (enchaînement de 2 balises) dans un temps limité

	COMPETENCE N1 Course d'orientation	Capacités	Connaissances	attitudes	CMS
CP2 : se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains	Choisir un déplacement à l'aide d'une carte et en utilisant les lignes directrices simples	<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'établir une relation entre les éléments observés et leur représentation symbolique (et inversement) -être capable d'orienter sa carte grâce à des repères simples, remarquables sur le terrain -être capable de se situer sur la carte à tout moment - être capable de se situer sur le terrain au fur et à mesure de son déplacement 	<p>Principe de décodage</p> <ul style="list-style-type: none"> -Connaître les symboles propres à une carte de CO -Lier couleur sur la carte et représentation cartographique -Connaitre les éléments cartographiques utilisés à ce niveau 	<p>S'ADAPTER</p> <p>Avoir conscience des difficultés et choisir un itinéraire adapté (en fonction des actions possibles pour soi et de la distance globalement estimée).</p>	<p>CMS 3 : Se mettre en projet</p>
	Et conduire un déplacement à l'aide d'une carte et en utilisant les lignes directrices simples	<ul style="list-style-type: none"> -être capable (choisir) de construire un itinéraire entre 2 points : identification et sélection du parcours le plus confortable en choisissant les lignes directrices les plus sûres en prenant des repères intermédiaires nécessaires et suffisants en privilégiant les changements de direction simples, facilement visibles 	<p>-principe d'orientation</p> <ul style="list-style-type: none"> -les directions de la rose des vents <p>-principe de localisation</p> <ul style="list-style-type: none"> -localisation sur une ligne au fur et à mesure du déplacement -mise en relation carte-terrain et terrain carte 		
	Gérer l'alternance des efforts	<ul style="list-style-type: none"> -revenir sur ses pas pour retrouver le dernier point sûr (changement de direction...) 	<p>Identifier et choisir</p> <p>Principe de risque/sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identification et sélection des points-clés pour construire son projet de déplacement -Identification et sélection les lignes directrices simples 	<p>Principe de régulation</p>	<p>Vaincre l'appréhension de se déplacer à deux (ou seul) dans un milieu semi-connu</p>

	<p>Dans un milieu circonscrit Respecter les règles de sécurité</p> <p>Respecter l'environnement</p>	<p>Adapter sa vitesse de course pour réaliser le parcours sans fatigue excessive -courir de façon adaptée en fonction du terrain -adopter une motricité adaptée en fonction des contraintes du milieu et des différents moments de la course</p> <p>-être capable de suivre avec ses partenaires un déplacement prévu : Remplir sa feuille de route correctement</p>	<p>-connaître les moyens pour se recalculer en cas d'erreur -Connaître sa vitesse de course en course en durée -Attitude de course en fonction du terrain (relief, pénétrabilité..) -Attitude de course en fonction du déroulement du projet (proximité changement de direction, poste..)</p> <p>Principe de gestion de l'intégrité physique -connaître les moyens pour revenir au point de départ en cas de difficulté -Connaître le protocole sécuritaire pour prévenir en cas de blessure -Connaître les lignes d'arrêt, les limites d'espace et de temps fixées par l'enseignant</p> <p>Principe d'éco citoyenneté. -Connaître les secteurs interdits Connaître les règles éthiques liées à l'activité</p>	<p>fonction du potentiel énergétique des différents membres du groupe</p> <p>RESPECTER Se préparer à l'action dans des conditions sécuritaires</p> <p>-Respecter les limites de l'espace d'évolution, de temps Fonctionner en groupe -s'arrêter pour aider un élève qui en a besoin (entraide)</p> <p>Respecter l'esprit course d'orientation (pas de cris, d'appels...) Respecter le positionnement des balises</p> <p>Contourner les zones de culture, les plantations, les jeunes pousses Respecter les zones de régénération</p>	<p>CMS4 : se connaître, se préparer, se préserver</p> <p>CMS1 Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles</p>
--	---	--	--	--	---