

LYCEE ROSA PARKS NEUVILLE/SAÔNE

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2

APSA : Course d'orientation

Lycée Rosa Parks Neuville/Saône

Course d'orientation

AFL (programme)	Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme)	Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence d'enseignement/1er cycle	Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème séquence d'enseignement/2ème cycle
<p>AFL 1 : S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.</p>	<p>Développer des appuis adaptés à l'itinéraire choisi et utiliser les principes mécaniques d'une motricité efficace</p> <p>Maintenir un engagement physique tout en restant lucide dans ses choix.</p>	<p>Faire des choix d'itinéraire en relation avec son niveau</p> <p>Être capable de repérer les zones de progression rapide (espace dégagé, dénivelé favorable), et les zones de progression ralentie.</p> <p>Construire un itinéraire adapté à ses ressources et aux difficultés posées par le terrain.</p>	<p>Adapter son déplacement à ses ressources et à la topographie.</p> <p>Prévoir un déplacement en identifiant les points de décision : adopter une motricité adaptée aux contraintes du milieu, opérer des choix avant et pendant le déplacement afin d'être efficace</p> <p>Maintenir un engagement physique tout en restant lucide sur ses choix</p>
<p>AFL 2 : S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité.</p> <p>« Lire la carte, prendre de l'information sur l'environnement pour optimiser ses déplacements</p>	<p>Sélectionner et prendre en compte les informations utiles pour définir son itinéraire.</p> <p>Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet de déplacement</p>	<p>Connaitre et exploiter les notions de point d'attaque, ligne d'arrêt, POP...</p> <p>Trier les informations utiles à la construction de son itinéraire. Sentiers, végétation, courbes de niveau, distance, échelle...</p> <p>Alterner stratégiquement différentes allures de déplacement durant le parcours</p>	<p>Mémoriser les points cruciaux et anticiper les solutions liées à son projet de déplacement</p> <p>Moduler son projet au cours du trajet en fonction des contraintes horaires et /ou de son état de fatigue.</p>
<p>AFL 3 : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.</p>	<p>- Comprendre et mettre en œuvre, seul et/ou à plusieurs, les principes et procédures d'une pratique qui garantit la sécurité de tous.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les consignes de sécurité (retour à l'heure, rester en binôme...) • Respecter l'environnement et être vigilant à sa sécurité et celle des autres 	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable d'intervenir pour réguler le projet de déplacement.

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2

Principe d'élaboration de l'épreuve : premier cycle d'enseignement

APSA : Course d'orientation

20 postes à 2, 3, 4, ou 5 points sont placés sur une surface inconnue d'1 km² environ. L'élève réalise un circuit de son choix pour témoigner de ses capacités à engager de façon efficace (**efficacité du déplacement = AFL 1**) et à faire des choix en cours de route, à gérer son temps de course et à se préparer et se mettre en projet dès le début de l'épreuve (**AFL 2**).

Après un passage dans un sas de départ de 5', l'élève dispose de 45' pour réaliser son parcours. L'épreuve met en place une évaluation qui tient compte du nombre de postes trouvés, du nombre de points marqués (60 au maximum) et du temps réalisé (relation niveau technique - niveau d'engagement physique).

Si l'élève marque plus de 50 points = 4 unités

Si l'élève marque entre 33 et 49 points = 3 unités

Si l'élève marque entre 20 et 32 points = 2 unités

Si l'élève marque moins de 20 points = 1 unité **Barème féminin = - 5 points**

L'élève qui aurait un retard supérieur à 5' voit sa note sur 14 points divisée par deux. Les élèves disposent d'une montre ou d'un chrono pour gérer leur temps.

Si le temps est dépassé de + de 10' la note d'AFL1 est de 0/14.

AFL	Gestion du temps	Insuffisant : 1 unité	Fragile : 2 unités	Satisfaisant : 3 unités	Très bon niveau : 4 unités
AFL 1 : S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain 14 points	Ou = à 40'	7	9	12	14
	De 40'1" à 45,	6	8	10	12
	Retard < ou = 2'	4	5	7	9
	Retard < ou = 5'	3	4	5	7
	L'orienteur	Efficacité dans le déplacement : niveau du parcours			
AFL 2 : S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité. 3 points	Moyenne des notes obtenues lors des séances d'entraînement	Moins de 10/20	De 10 à 13	De 13, 1 à 16	+ de 16
		0	1	2	3
AFL 3 : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité. 3 points	Binôme orienteur	Retards fréquents de l'élève lors des séances d'entraînement. Implication insuffisante. Elève suiveur dans le binôme	2 ou 3 retards de l'élève lors des séances d'entraînement, implication variable.	Un retard de l'élève lors des séances d'entraînement. Investissement régulier. Binôme équilibré.	Aucun retard de l'élève lors des séances d'entraînement. Investissement irréprochable. Elève moteur dans le binôme
		0	1	2	3