

# COURSE D'ORIENTATION

Les domaines du socle	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
↓					
<b>5 compétences travaillées en EPS</b>	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles et des responsabilités	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture sportive et artistique
<b>Champs d'apprentissage concerné</b>	<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 = « Adapter ses déplacements à des environnements variés ».</b>				
↓	<b>Cycle 3 6<sup>ème</sup></b>				
<b>Les compétences travaillées ou visées pour ce champ</b>	Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Adapter son déplacement aux différents milieux.	Adapter son déplacement aux différents milieux.	Aider l'autre.	Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.	Tenir compte du milieu et de son évolution (eau, vent, végétation).
↓	Adapter sa vitesse de course à la situation (récupération, proximité d'un point de décision, proche d'une balise ou sur l'itinéraire) <b>Feu rouge</b> = je récupère, je réfléchis, je m'oriente. <b>Feu orange</b> = point de décision. <b>Feu vert</b> = je cours vers mon point de décision ou la balise.	Connaitre et utiliser la Méthode POP (Plier Orienter Pouce) Lier la carte et le terrain. Adapter son déplacement à partir de points d'appui. Savoir repérer le point de départ et les postes sur la carte. Utiliser les définitions des postes. Choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus.	- Respecter les consignes de sécurité - S'arrêter pour aider un camarade en difficulté = le réorienter. - Consulter régulièrement sa montre, accepter de faire demi-tour pour rentrer dans le temps imparti même sans la balise. - Renseigner son carton de contrôle, poinçonner dans les bonnes cases.	- Connaitre les lignes d'arrêt = Ne pas sortir de l'enceinte du collège. - Respecter les consignes de sécurité = Ne pas entrer dans les bâtiments, faire attention dans les escaliers, ne pas escalader les clôtures. - S'arrêter pour secourir un blessé, rester avec lui et/ou prévenir. - Consulter régulièrement sa montre.	- S'approprier les éléments de la légende. - Décoder les symboles simple et les reconnaître sur le terrain et inversement. - Connaitre le vocabulaire spécifique (lignes directrices, point d'appui, point de décision, postes, balise, sens, direction, boussole...).
↓	<b>Etablir son itinéraire pour conduire un déplacement efficient et effectuer une sélection pertinente d'éléments pour poinçonner le poste juste au sein d'un nid de balise, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement connu (collège). Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.</b>				
<b>Attendus de fin de cycle (programmes)</b>	« Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans plusieurs environnements inhabituels en milieu naturel aménagé ou artificiel. Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème ».				

## CO 6<sup>ème</sup>

## Situation de référence course d'orientation cycle 3 niveau 6° :

C'est un circuit dit « 3 tours » qui sert de support à la validation des compétences en CO.

Ce circuit est composé de 5 nids de 3 balises et fait 2700 m au total.

Les élèves vont passer 3 fois sur les mêmes nids de balises et devront être en mesure de discriminer les éléments de la carte et d'utiliser les définitions des postes afin de poinçonner les bonnes balises. Ils devront aussi être capable de mettre en place leur itinéraire/leur stratégie de course afin d'être efficient sur l'ensemble du circuit.

Sur le plan énergétique, en référence aux feux tricolores, ils devront gérer leurs efforts pour réaliser les 3 tours en un minimum de temps.

- **Feu vert** = allure de course (qui permet de tenir longtemps = footing) à utiliser sur terrain plat et entre 2 balises.
- **Feu orange** = allure de course modérée à utiliser à l'approche d'une balise/en pente ou en montée/dans les escaliers.
- **Feu rouge** = arrêt lors du poinçonnage/orientation.

L'orientation représentera 2/3 de l'évaluation. Chaque balise manquante ou un carton surchargé équivaut à une balise fautive. Une balise dans la mauvaise case = deux fautes...

## Evaluation par compétences course d'orientation CYCLE 3 6<sup>ème</sup>

	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer		Domaine 2 Méthodes et outils pour apprendre		Domaine 3 Formation de la personne et du citoyen		Domaine 5 Représentation du monde et de l'activité humaine	
<b>Items</b>	Performance réalisée sur le circuit 3 tours (coef 2)		Remplir et utiliser correctement un tableau de fonctionnement Utiliser le chronomètre pour gérer son temps ( <i>coefficient 1</i> )		Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement inhérentes à l'activité ( <i>coefficient 1</i> )		Etre capable de sélectionner les bons indicateurs pour choisir la bonne balise dans une zone dite « chargée » en balise ( <i>coefficient 3</i> )	
	L'élève réalise le parcours en moins de <b>24</b> minutes	● ●	Tableau rempli régulièrement tout au long du cycle (heure de départ/heure d'arrivée/correction...)	● ●	L'ensemble des règles est respecté	● ●	15 et 14 balises justes	● ●
	L'élève réalise le parcours entre <b>24</b> et <b>28'30</b> minutes	●	Tableau rempli de façon régulière malgré quelques oublis ou erreurs	●	Respect des règles dans l'ensemble (1 ou 2 séances moins sérieuses)	●	De de 10 à 13 balises justes	●
	L'élève réalise le parcours entre <b>28'31</b> et <b>33'29</b> minutes	●	Beaucoup d'indicateurs manquants	●	Respect aléatoire/partiel des règles out au long de la séquence d'apprentissage	●	De 6 à 9 balises justes	●
	L'élève met plus de <b>33'30</b> minutes pour réaliser le parcours.	● ●	L'élève ne remplit pas les tableaux de fonctionnement	● ●	Aucun respect des règles de sécurité (temps de retour /déplace des balises...) tout au long de la séquence d'apprentissage	● ●	Moins de 6 balises justes	● ●