

NIVEAU 3 COURSE D'ORIENTATION  
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

		Éléments de la compétence du niveau 3	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Se déplacer en marchant ou en courant sur des sols de nature différentes et variés, adapter sa motricité, sa foulée, la qualité de ses appuis	
	Métho- dolo- giques	Gérer son effort et s'engager de façon continue sur de longues distances et des terrains variés	40 - 42
		Se situer par rapport à 2 ou 3 repères significatifs (points remarquables, lignes de déplacement) en précisant les directions et les distances	40 - 42
		Effectuer en permanence la relation entre la carte et le terrain : faire le point régulièrement pour se situer, et situer la balise suivante	40 – 42 - 43
		Faire des choix stratégiques pertinents en fonction du temps disponible	42
Connaissances	Donner l'alerte (Protéger, Alerter, Secourir) Repérer les éléments caractérisant les lignes de déplacement : chemins, routes, sentiers, lignes électriques...et ce qui les borde (barrières, buissons, grillages, rideaux d'arbres...), mais aussi des éléments plus lointains du paysage (pont, route, montagne etc.). Décrire les symboles de la légende et la logique de la couleur Orienter sa carte à l'aide de la boussole	41 40 – 42 - 43  40 – 42 - 43	
Attitudes	Assurer sa propre sécurité et celle du binôme (ne pas s'engager quand c'est dangereux) Éprouver et contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées: contrôler son émotion en longeant un ruisseau... Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire	41 - 42  42  40 - 42	

Bibliographie :

Rencontres USEP 74

Site USEP 74

Dossier la course d'orientation à l'école CPDEPS 74

<b>40</b>	NOM DE LA SITUATION: Cartes flottantes	FORME DE TRAVAIL : Parcours
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Méthodologiques</u> : Gérer son effort et s'engager de façon continue sur de longues distances et des terrains variés, se situer par rapport à 2 ou 3 repères significatifs (points remarquables, lignes de déplacement) en précisant les directions et les distances, effectuer en permanence la relation entre la carte et le terrain : faire le point régulièrement pour se situer, et situer la balise suivante</p> <p><u>Connaissances</u> : Repérer les éléments caractérisant les lignes de déplacement : chemins, routes, sentiers, lignes électriques...et ce qui les borde (barrières, buissons, grillages, rideaux d'arbres...), mais aussi des éléments plus lointains du paysage (pont, route, montagne etc.). Décrire les symboles de la légende et la logique de la couleur</p> <p><u>Attitudes</u> : Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire</p>		
<p>BUT/CONSIGNES :</p> <p>Rejoindre un poste, après avoir mémoriser l'itinéraire sur une « carte mère ». Faire le parcours de poste en poste. Trouver le premier poste, à partir de la première carte. Au poste n°1, lisez la carte pour trouver le poste n°2. Etc. ... Parvenir à suivre l'itinéraire dans l'ordre A chaque poste, poinçonner la feuille de contrôle</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Elève seul ou par équipe de 2 Prévoir des intervalles de temps entre les départs d'équipes Placer les balises et les plans avant la séance Préciser les limites du jeu</p>
<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Nombre de balises poinçonnées</p>		
<p>VARIABLES : Type de plan : carte couleur ou noir et blanc. A chaque carte une aide est possible avec une photo collée au dos.</p>		

<b>41</b>	NOM DE LA SITUATION: Donner l'alerte	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Connaissances</u> : donner l'alerte <u>Attitudes</u> : assurer sa propre sécurité et celle du binôme</p>		
<p>BUT :</p> <p>Simuler un accident et faire le P-A-S</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>L'enseignant avec le groupe classe</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Le P-A-S <u>PROTÉGER</u> : La victime , le groupe et soi-même <u>ALERTER</u> : Bilan circonstanciel : - De quoi s'agit-il ?que s'est-il passé ?nombre de victimes ? Lieu de l'accident ? Bilan d'urgence vital - hémorragie oui ou non ?, conscience oui ou non ?, éventuellement respiration oui ou non ? ; pouls oui ou non ? ; lésion (fracture ,douleur ...) Contacter les secours en se rendant auprès de l'adulte le plus proche <u>SECOURIR</u> : Réconforter et couvrir la victime</p>		
<p>VARIABLES : <u>A l'école</u> : Préparer en classe individuellement un carton que l'on glissera dans la poche sur lequel est indiqué le PAS, attestation apprendre à porter secours (APS), visite pompier ...</p>		

<b>42</b>	<b>NOM DE LA SITUATION:</b> Passages obligés	<b>FORME DE TRAVAIL :</b> Parcours
<b>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3</b> <b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b> <u>Methodologiques</u> : Gérer son effort et s'engager de façon continue sur de longues distances et des terrains variés, se situer par rapport à 2 ou 3 repères significatifs (points remarquables, lignes de déplacement) en précisant les directions et les distances, effectuer en permanence la relation entre la carte et le terrain : faire le point régulièrement pour se situer, et situer la balise suivante; faire des choix stratégiques pertinents en fonction du temps disponible <u>Connaissances</u> : Repérer les éléments caractérisant les lignes de déplacement : chemins, routes, sentiers, lignes électriques...et ce qui les borde (barrières, buissons, grillages, rideaux d'arbres...), mais aussi des éléments plus lointains du paysage (pont, route, montagne etc.). Décrire les symboles de la légende et la logique de la couleur <u>Attitudes</u> : Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire; assurer sa propre sécurité et celle du binôme (ne pas s'engager quand c'est dangereux); éprouver et contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées: contrôler son émotion en longeant un ruisseau...		
<b>BUT/CONSIGNES :</b> Retrouver les postes (balises) par l'itinéraire de son choix Prévoir son parcours sur plan en le traçant		<b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b> Par équipe de 2 5 à 6 postes posés sur le terrain et indiqués sur le plan
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b> Nombre de balises poinçonnées et distance réalisée		
<b>VARIABLES :</b> Utiliser le trajet le plus sûr, puis le plus rapide. Augmenter le nombre de balises		

<b>43</b>	<b>NOM DE LA SITUATION:</b> La légende	<b>FORME DE TRAVAIL :</b> Parcours
<b>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3</b> <b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b> <u>Methodologiques</u> : effectuer en permanence la relation entre la carte et le terrain : faire le point régulièrement pour se situer, et situer la balise suivante <u>Connaissances</u> : Repérer les éléments caractérisant les lignes de déplacement : chemins, routes, sentiers, lignes électriques...et ce qui les borde (barrières, buissons, grillages, rideaux d'arbres...), mais aussi des éléments plus lointains du paysage (pont, route, montagne etc.). Décrire les symboles de la légende et la logique de la couleur		
<b>BUT/CONSIGNES :</b> Suivre collectivement le parcours avec une légende incomplète (symboles seulement sans la description) Identifier sur la carte les éléments montrés, compléter la légende		<b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b> Classe entière avec l'enseignant Milieu connu
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b> Nombre de symboles décrits		
<b>VARIABLES :</b> Légende incomplète (description uniquement sans le symbole)		