

## ***Programmes EPS, Compétences attendues dans les APSA et socle commun de connaissances et de compétences***

*Activité support : Course d'Orientation*

***AUTEURS : MANUEL MARQUES, JEAN PICAMAL***



# Sommaire

<b>I Présentation des travaux du groupe de pilotage par l'Inspection Pédagogique Régionale.....</b>	<b>4</b>
<b>II Synthèse des compétences attendues et des conditions de mise en œuvre à l'école primaire.....</b>	<b>7</b>
A Validation du socle commun à l'école primaire à travers la course d'orientation.....	9
<b>III Compétences attendues en Course d'Orientation, niveau 1.....</b>	<b>10</b>
A Décryptage, analyse et justifications didactiques.....	10
1. Synthèse des compétences attendues et des conditions de mise en œuvre au collège..	10
2. Décryptage de la compétence attendue en Course d'Orientation, niveau1.....	10
3. Analyse de la compétence niveau 1 en Course d'Orientation.....	10
4. Justifications didactiques et pédagogiques pour l'activité Course d'Orientation.....	12
B Passages obligés pour définir les capacités de référence associées aux rôles déterminés.	14
C Protocole d'évaluation.....	15
1. Proposition de test de compétence en Course d'Orientation.....	15
2. Proposition de fiche d'évaluation, niveau 1 en Course d'Orientation.....	16
3. Seconde proposition de fiche d'évaluation niveau 1.....	18
4. Vidéos.....	19
<b>IV Compétences attendues en Course d'Orientation, niveau 2.....</b>	<b>20</b>
A Décryptage, analyse et justifications didactiques.....	20
1. Décryptage de la compétence attendue en Course d'Orientation, niveau 2.....	20
2. Analyse de la compétence niveau 2 en Course d'Orientation.....	20
B Protocole d'évaluation.....	22
1. Proposition de test de compétence en Course d'Orientation, Niveau 2.....	22
C Validation du socle commun à travers la compétence attendue.....	24

# I Présentation des travaux du groupe de pilotage par l'Inspection Pédagogique Régionale

**Le "socle commun de connaissances et de compétences" présente ce que tout élève doit savoir et maîtriser à la fin de la scolarité obligatoire. Introduit dans la loi en 2005, il constitue l'ensemble des connaissances, compétences, valeurs et attitudes nécessaires pour réussir sa scolarité, sa vie d'individu et de futur citoyen. À compter de 2011, la maîtrise des sept compétences du socle est nécessaire pour obtenir le diplôme national du brevet (D.N.B.). (Eduscol)**

## Repères réglementaires :

Le socle commun des connaissances et des compétences est mise en place par la loi du 23 avril 2005 d'orientation et de programme pour l'avenir de l'école (article 9). Le décret du 11 juillet 2006 précise les connaissances et les compétences que tous les élèves doivent avoir acquises à la fin de leur scolarité obligatoire. L'arrêté du 9 juillet 2009 indique que la maîtrise du socle commun de connaissances et de compétences, palier 3 (c'est-à-dire en fin de scolarité obligatoire), sera prise en compte pour l'attribution du DNB à partir de la session 2011.

Le Livret Personnel de Compétences (LPC) atteste l'acquisition des connaissances et compétences du socle commun, de l'école primaire à la fin de la scolarité obligatoire. Le calendrier retenu fixe le principe d'une mise en application de cette attestation sur les niveaux quatrième et troisième à compter de la rentrée 2010

## Rappel des sept compétences du socle commun :

1. maîtrise de la langue française ;
2. pratique d'une langue vivante étrangère ;
3. principaux éléments de mathématiques et culture scientifique et technologique ;
4. maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication ;
5. culture humaniste ;
6. compétences sociales et civiques ;
7. autonomie et initiative.

Pour retrouver l'ensemble des textes concernant le Socle Commun se reporter au site national Eduscol en cliquant sur: <http://eduscol.education.fr/D0231/accueil.htm>.

## Mise en œuvre du Socle Commun :

La validation du socle commun s'inscrit dans le cadre d'une offre de formation globale, pluridisciplinaire, qui nécessite de porter un autre regard sur les pratiques enseignantes et sur l'évaluation des acquis des élèves.

Si chaque discipline continue à poursuivre les objectifs qui lui sont propres, elle se doit de viser l'acquisition de connaissances, capacités et attitudes qui contribueront à la validation des compétences du socle commun. Cette évaluation est nécessairement positive. On dit qu'on évalue positivement un « item » ou un « domaine » en mettant en lumière ce que l'élève sait faire et non plus ce qu'il ne sait pas faire.

Nous comprenons mieux comment en EPS, la matrice disciplinaire peut-être incluse dans le socle commun et comment la formation d'un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué peut concourir à sa validation.

Cette approche par compétences ne saurait se réduire aux paliers 1, 2 et 3 (fin de scolarité obligatoire) mais bien traverser l'ensemble de la scolarité jusqu'au Baccalauréat sur un cursus global de 1000

heures d'enseignement. De même, les compétences visées au cours de la scolarité ne seraient se résumer aux compétences du socle commun.

L'Inspection Pédagogique Régionale, pour aider à la mise en œuvre de cette réforme, a créé en 2009/2010 un groupe de pilotage. Les travaux réalisés par ce groupe ont pour objet d'illustrer la façon dont l'EPS peut apporter sa contribution disciplinaire à l'évaluation positive des éléments constitutifs du socle commun.

Pour se faire, autour de la triple problématique « ENSEIGNER-EVALUER-VALIDER », une démarche modélisée en cinq étapes a été retenue :

Etape 1 : Travail sur la caractérisation des élèves

Etape 2 : Dégager des enjeux de formation

Etape 3 : Elaborer une offre de formation équilibrée, équitable

Etape 4 : Décliner des compétences disciplinaires et indiquer leur correspondance avec la maîtrise des compétences du socle commun.

Etape 5 : Evaluer et valider en établissant une correspondance entre les modes binaire (acquis/non acquis) et chiffré.

Voir l'ensemble des étapes dans : *Préambule GPSC.pdf*<sup>1</sup>

Les trois premières étapes sont laissées aux initiatives locales. En 2008-2009, pour préparer la mise en application des nouveaux programmes de collèges, les réunions de coordonnateurs organisées par les IA IPR EPS ont permis de définir le cadre d'étude.

Ainsi, pour illustrer les **étapes 4 et 5**, chaque membre du groupe de pilotage a choisi une APSA en respectant une **présentation type** :

1ère partie : Dans l'APSA retenue, décryptage et analyse des compétences attendues sur deux niveaux. Les choix didactiques et pédagogiques qui en découlent sont justifiés par l'auteur.

2ème partie : Énumération des passages obligés pour valider un niveau de compétences attendues dans l'APSA (le « si et seulement si »). Trois étapes sont identifiées pour apprécier le degré d'acquisition des compétences attendues : non acquis, en cours d'acquisition, acquis.

3ème partie : Proposition d'un protocole d'évaluation :

- Le « **test de compétences** ». Ce test doit être suffisamment globalisant pour vérifier l'ensemble des connaissances, capacités, attitudes à chaque niveau dans l'APSA.
- Proposition d'une fiche d'évaluation pour l'enseignant qui établit clairement la correspondance entre une évaluation binaire et chiffrée.
- Proposition d'une fiche d'évaluation pour l'élève.
- Une vidéo illustrative

4ème partie : Contribution à la validation des items du socle commun au travers de l'APSA support.

5ème partie : Proposition d'une « **tâche complexe** ».

« La tâche complexe fait partie intégrante de la notion de compétences... Les tâches complexes permettent de motiver les élèves et de les former à gérer des situations concrètes de la vie réelle en mo-

1 - [http://eps.ac-creteil.fr/SitesExternes/GPSC/GPSC\\_Preambule.pdf](http://eps.ac-creteil.fr/SitesExternes/GPSC/GPSC_Preambule.pdf)

bilisant les Connaissances, Capacités et Attitudes acquises pour en développer de nouvelles... Elles permettent ...de mettre en place des stratégies de résolution propres à chacun ». Extrait du Livret Personnel de compétences, Fiche n°4. [http://media.eduscol.education.fr/file/socle\\_commun/97/5/ReperesLivretcompetences\\_145975.pdf](http://media.eduscol.education.fr/file/socle_commun/97/5/ReperesLivretcompetences_145975.pdf)

En EPS: Nous nommerons la situation d'évaluation « TACHE COMPLEXE» (et non compliquée car il s'agit d'un recentrage sur les processus d'apprentissage et non exclusivement sur les contenus d'enseignement) pour identifier le (les) bain(s) révélateur(s) permettant de mettre en lien l'ensemble des connaissances, capacités, attitudes validées dans l'APSA et transférable au niveau du socle commun de connaissances. **C'est l'apport disciplinaire au socle.**

## P/O IA IPR EPS

**P.DUMONT**

### Composition du groupe de pilotage

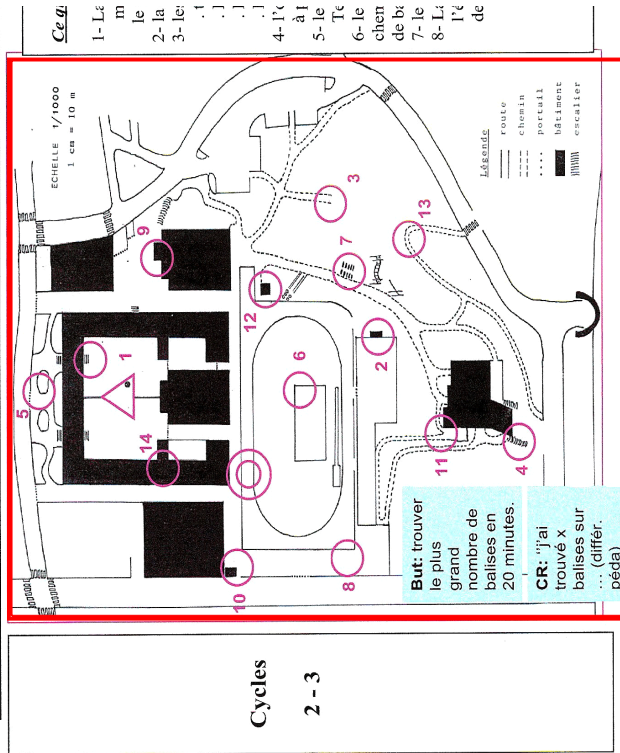
NOM Prénom	ETABLISSEMENT
ANDREANI Joël	CLG FREDERIC ET IRENE JOLIOT CURIE FONTENAY-SOUS-BOIS
AUJAME Pascale	CLG NICOLAS FOUQUET MORMANT
CHOFFIN Thierry	IUFM
DURAND Isabelle	CLG EDOUARD HERRIOT LIVRY-GARGAN
DUTILH Chloé	LG MAISON DE LA LEGION D'HONNEUR SAINT-DENIS
FOUCHARD Laurent	CLG JEAN MOULIN NEUILLY-PLAISANCE
MARTIN Dominique	LPO D'ALEMBERT AUBERVILLIERS
MARQUES Manuel	CLG FRANCOIS COUPERIN FONTAINEBLEAU
PONNET Ludovic	CLG LOUISE MICHEL FAREMOUTIERS
COLLAVET Isabelle HASSID Marianne	CPD 1er degré Val de Marne
PICAMAL Jean CHANCRIN Olivier	CPD 1er degré Seine et Marne
RUSQUET Vincent	CLG JEAN MOULIN LA QUEUE-EN-BRIE
ZLATNIK-SORGE Karine	LPO LOUIS ARMAND NOGENT-SUR-MARNE

## II Synthèse des compétences attendues et des conditions de mise en œuvre à l'école primaire

<b>Ecole primaire</b>		
	Palier 1 CE1	Palier 2 CM2
Compétences attendues (références institutionnelles)	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Retrouver quelques balises dans un milieu connu.	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Retrouver plusieurs balises dans un espace semi naturel en s'aidant d'une carte.
Conditions de passation Terrain privilégié	Milieu connu, cours d'école. <b>Plan semi figuratif.</b> Quelques parcours de trois balises. « <a href="#">Les ailes de papillon</a> »	Milieu connu, parc urbain, stade, sous bois dégagé proche de l'école. <b>Plan symbolique</b> (éléments marquants). Nombreuses balises éparpillées. « <a href="#">la course aux scores</a> »
Connaissances L'élève doit savoir, percevoir...	Les signes conventionnels de base de la CO (triangle de départ, ronds d'arrivée et des balises). Légende simplifiée d'un <b>plan figuratif</b> . Les éléments simples de terrain (bâtiments, arbres caractéristiques, espace de jeu).	Les signes conventionnels de base de la CO (triangle de départ, ronds d'arrivée, balises). Légende simplifiée d'un <b>plan symbolique</b> . Les éléments variés de terrain (chemins, barrières, arbres, bancs, etc.).
Capacités L'élève est capable de...	<b>Se rendre aux endroits indiqués sur le plan sans ou avec une petite contrainte de temps.</b> Utiliser des éléments simples et marquants. Associer terrain / plan semi figuratif. Orienter la carte à partir de l'observation du terrain.	<b>Construire un itinéraire</b> dans un temps limité qui intègre les distances à parcourir et les difficultés d'éléments à trouver.
Attitudes L'élève doit ...	Respecter les consignes relatives à l'ordre et à la validation des balises. S'impliquer avec un partenaire dans la tâche demandée. Accepter le résultat.	Respecter le matériel et le cadre de travail. Travailler en équipe. Accepter le résultat.

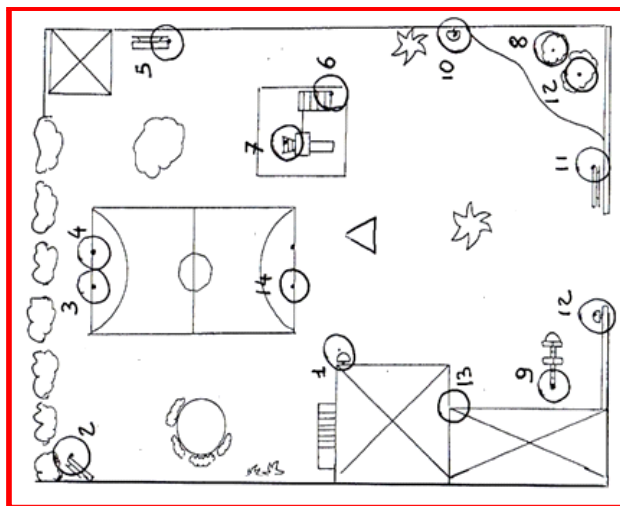
Proposition de situations d'évaluation à l'école primaire

*situation repere : les abeilles (eta)*  
Course au score (ordre libre) en temps limité sur



Les connaissances et attitudes pe évaluées égal du cycle

Palier 1 « Les ailes de papillon »



X balises éparpillées  
Tous les groupes de deux démarrent en même temps d'une balise différente. Temps limité.

X parcours de 3 balises.  
Autant de groupes de deux qu'il y a de parcours.

Niveau acquis : trouver au moins la moitié des balises  
Niveaux « à renforcer, en cours d'acquisition, non acquis » à définir par l'enseignant

Niveau acquis : trouver au moins la moitié des parcours  
Niveaux « à renforcer, en cours d'acquisition, non acquis » à définir par l'enseignant



## A Validation du socle commun à l'école primaire à travers la course d'orientation

### Quelles compétences et items retenir?

#### Palier 1 Compétence 7 - L'autonomie et l'initiative :

Domaine : maîtriser les conduites motrices.

Item : se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée.

Domaine : écouter, échanger.

Item : travailler en groupe, s'engager dans un projet.



Course  
d'orientation



#### Palier 2 Compétence 7 – l'autonomie et l'initiative

Domaine : avoir une bonne maîtrise de son corps.

Item : se déplacer en s'adaptant à l'environnement.

Domaine : s'appuyer sur des méthodes de travail pour être autonome.

Item : respecter des consignes simples, en autonomie

Domaine : faire preuve d'initiative.

Item : s'impliquer dans un projet individuel ou collectif.

# III Compétences attendues en Course d'Orientation, niveau 1

## A Décryptage, analyse et justifications didactiques

Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts.

Respecter les règles de sécurité de l'environnement.

### 1. Synthèse des compétences attendues et des conditions de mise en œuvre au collège

Palier 3		
	Collège N1 (6ème - 5ème)	Collège N2 (4ème - 3ème)
Compétences attendues (références institutionnelles)	Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des <b>lignes directrices simples</b> dans un <b>milieu nettement circonscrit</b> . Gérer l' <b>alternance des efforts</b> . Respecter les règles de sécurité et l'environnement.	Choisir et conduire un déplacement <b>le plus rapide</b> pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement <b>des lignes et des points remarquables</b> , dans un <b>milieu délimité plus ou moins connu</b> . Gérer les efforts en adoptant des <b>allures de course optimales en rapport au milieu</b> et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.
Conditions de passage Terrain privilégié	<b>Carte conventionnelle de CO</b> (échelle précise) <b>Zone assez dégagée dotée d'éléments très caractéristiques permettant d'orienter la carte (bâtiments, routes, lampadaires, bancs).</b> Parc urbain, Complexe sportif, établissement scolaire boisé. Plusieurs parcours de 2 à 10' (sans erreur en trotinant)	Carte conventionnelle de CO (échelle précise) <b>Zone assez dégagée offrant peu d'éléments caractéristiques et (trop) visibles.</b> <b>Forêt très pénétrable avec chemins bien marqués. Points remarquables en bordure (trou, dépressions, buttes, fossé).</b> Plusieurs parcours de 10 à 20' (sans erreur en trotinant) sur chemins permettant de couper quelquefois en sous-bois.
Connaissances L'élève doit savoir, percevoir...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les symboles essentiels de la carte.</li> <li>• L'utilité du pouce placé sur la carte.</li> <li>• Observer l'espace environnant (être en quête d'informations).</li> <li>• Les consignes de sécurité (zone d'évolution, limite de temps, actes en cas d'accident)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les symboles usuels pour une course « simple » en sous bois.</li> <li>• L'échelle de la carte.</li> <li>• Percevoir le rapport échelle carte/distance terrain</li> <li>• Les règles des trois feux pour aborder une balise.</li> <li>• Les règles de sécurité en sous bois .</li> </ul>
Capacités L'élève est capable de...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter sa carte en utilisant au moins deux éléments « majeurs » du terrain (bâtiments + chemin).</li> <li>• <b>Suivre l'itinéraire le plus direct d'une balise à une autre, pouce placé.</b></li> <li>• Se repositionner rapidement à chaque balise grâce à une représentation mentale de l'espace environnant.</li> <li>• Gérer ses efforts par une course régulière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter sa carte à partir d'éléments pas toujours « majeurs » (trou + sentier).</li> <li>• <b>Déceler sur la carte un point d'attaque de l'élément et une ligne d'arrêt.</b></li> <li>• Plier correctement sa carte et suivre son itinéraire avec le pouce.</li> <li>• Se repositionner dès la sortie de balise sans avoir de repères immédiats proches.</li> <li>• Gérer ses efforts en fonction de la difficulté de l'élément à trouver et du terrain.</li> </ul>
Attitudes L'élève doit ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de courir seul et/ou adapter son allure en fonction de son partenaire.</li> <li>• Respecter le lieu et le travail des autres.</li> <li>• S'impliquer dans un effort physique et intellectuel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de courir avec un partenaire ayant approximativement les mêmes compétences.</li> <li>• Respecter la végétation et les consignes de sécurité</li> <li>• Avoir la volonté de réaliser une performance physique et intellectuelle.</li> </ul>

### 2. Décryptage de la compétence attendue en Course d'Orientation, niveau 1

Nous décomposons les termes de la compétences ainsi :

« ...Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises à l'aide d'une carte .... »

« ...En utilisant essentiellement des lignes directrices simples... »

« ...Dans un milieu nettement circonscrit... »

« ...Gérer l'alternance des efforts... »

« ....Respecter les règles de sécurité et l'environnement. »

### 3. Analyse de la compétence niveau 1 en Course d'Orientation

L'analyse des éléments de la compétence attendue en course d'orientation niveau 1, nous amène à dégager une démarche d'enseignement et à construire des contenus à aborder avec des élèves n'ayant aucun vécu dans l'activité :

Termes /compétence	Interprétations et obligations	Choix didactiques et pédagogiques
--------------------	--------------------------------	-----------------------------------

<p><b>« Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises , à l'aide d'une carte... »</b></p>	<p>Il est sous entendu que l'orientation se fera sans boussole, uniquement avec l'utilisation de la carte et l'observation du terrain.</p> <p>Avant de partir les élèves sont en mesure d'identifier sur la carte les éléments « majeurs » du terrain, de mettre en relation symboles conventionnels et « objets » à trouver . Ce qui suppose que pour tout départ de course, chaque élève ait un minimum de temps pour lire la carte et préparer l'itinéraire.</p> <p>Pour choisir et conduire son déplacement l'élève doit :</p> <p>Sélectionner sur la carte et sur le terrain les éléments qui « jalonnent » son parcours ;</p> <p>Avant de partir, construire une représentation globale de l'itinéraire qui facilitera lors de la course effective, la recherche d'informations sur le terrain (« courir tête haute en quête de repères évidents ») ;</p> <p>Très rapidement suivre son itinéraire à l'aide du pouce et le « replacer » à chaque changement de direction et surtout, après chaque poinçonnage.</p> <p>Etre en mesure de se repositionner sur l'ensemble du terrain et sur la carte après une erreur importante.</p> <p>La pertinence des choix et la conduite des déplacements devront être appréciées dès l'arrivée par l'élève et le professeur (feed-back immédiat) : vérification de la carte de contrôle, comparaison du temps effectué avec celui donné par l'enseignant (valeur de référence en marche rapide) et ceux des camarades.</p>	<p>Plusieurs parcours de moins de 1km avec 5 ou 6 balises respectivement permettront à l'enseignant de mieux contrôler sa classe, aux élèves de révéler un certain niveau de maîtrise dans l'activité . Une erreur dans un parcours sera en effet grandement atténuée par la réussite dans les autres parcours.</p> <p>Chaque parcours sera perçu comme une nouvelle aventure dans le choix et la conduite des déplacements ce qui provoquera une certaine motivation.</p> <p>La carte en couleur sera préférable à des photocopies en noir et blanc.</p> <p>La distribution d'un parcours aux élèves se fera le plus tôt possible dans la séance pour qu'ils puissent se préparer pendant l'aménagement de l'espace de travail (plots, carte de contrôle, tables, chronomètre, etc.).</p> <p>L'enseignant veillera à vérifier régulièrement l'intégration des symboles par les élèves.</p> <p>Créer plusieurs parcours avec parfois des balises communes permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De répartir le travail des élèves et évite qu'ils se suivent fréquemment.</li> <li>- De confirmer la maîtrise des compétences attendues.</li> <li>- D'accentuer la sécurité car les élèves sont assez proches les uns des autres.</li> <li>- A l'enseignant d'observer régulièrement les comportements des élèves (lecture de carte, hésitations, rythme de course, etc.)</li> </ul>
<p><b>« ...en utilisant essentiellement des lignes directrices simples... »</b></p>	<p>Il s'agit essentiellement de la ligne la plus directe d'une balise à une autre (chemins ou parties bien dégagées), d'un point de décision (balise) à l'autre. Les éléments marquants du terrain (points d'appui) seront prévus au départ</p>	<p>Afin que l'élève « saute » sur l'élément et non sur une balise repéré de loin, il est souhaitable d'utiliser uniquement une pince pour un éléments caractéristique (angle de bâtiment, banc) et une balise pour un</p>

	de course et révélés sur la carte à l'aide du pouce.	élément moins « marqué » (limite de végétation).
<b>« ...Dans un milieu nettement circonscrit... »</b>	Connaître les limites d'évolution c'est également connaître tout ou en partie l'espace de travail. Cette connaissance facilitera l'intégration des symboles car les élèves seront exactement de quels éléments il s'agit. Les élèves timorés pourront ainsi très rapidement révélés des acquisitions spécifiques à l'orientation.	En réalisant de nombreux petits parcours dans un milieu connu ou semi connu, l'élève renforce et automatise ces compétences d'orienteur : il sélectionne en effet plus rapidement les informations utiles à son choix d'itinéraire, il élabore une représentation plus précise et donc plus opérationnelle du cheminement visé. Il peut ainsi mieux contrôler ses déplacements.
<b>« ...Gérer l'alternance des efforts... »</b>	A ce niveau de pratique il est attendu que les élèves adaptent le rythme de course en fonction de leurs possibilités physiques et sur l'ensemble du parcours. Ils doivent au départ puis à chaque balise, partir à allure « moyenne » pour contrôler la direction prise, éventuellement accélérer d'un jalon à un autre pour enfin ralentir, voir marcher à l'approche de la balise suivante afin de ne pas la dépasser.	En déterminant quelques postes communs à plusieurs parcours cela permet : - A l'enseignant de faciliter la pose et de réduire le temps de préparation. Aux élèves d'avoir l'agréable surprise de (re)connaître une balise ce qui provoquera certainement des accélérations. L'approche de l'élément s'effectuera différemment (une balise visible d'un côté ne le sera plus en venant à l'opposé).
<b>« ...Respecter les règles de sécurité et l'environnement... »</b>	Il s'agit de connaître les limites de zones, celles interdites, l'heure de retour, le temps maximum accordé pour chaque parcours.  Signaler au professeur tout problème majeur : pince défectueuse, balise ayant disparue, etc.	

#### 4. Justifications didactiques et pédagogiques pour l'activité Course d'Orientation

L'enseignement de la course d'orientation en milieu scolaire est loin d'être aisée. En effet, les séances sont souvent limitée dans le temps et l'espace de travail n'est jamais « idéal » au regard des possibilités physiques et intellectuelles des élèves. Des choix didactiques et pédagogiques seront à prendre pour tendre vers un enseignement qui privilégie la réussite de chacun, le plaisir de courir carte en main avec le maximum d'autonomie dans les choix d'itinéraire.

La forme de pratique proposée en collège, notamment pour le N1 devrait, semble-t-il, répondre à plusieurs orientations majeures:

- Une valorisation de la course qui ne négligera pas pour autant l'orientation. En d'autres termes, chaque exercice doit valoriser une activité foncière assez importante. La création de circuits simples avec de nombreuses balises plutôt visibles serait préférable à des parcours trop difficiles qui, inéluctablement, engendreraient des arrêts fréquents voire des échecs récurrents. Courir, « bondir » aisé-

ment d'une balise à une autre est source de plaisir notamment chez les jeunes enfants. Il ne faut pas oublier d'autre part qu'entre 10 et 14 ans c'est une période particulièrement favorable au développement des qualités foncières.

- Faire en sorte que les élèves n'aient pas des phases d'attente trop importantes entre chaque course, sources d'impatience et donc de chahuts probables.
- Que ces moments de repos soient consacrés à l'analyse de la prestation en comparaison avec des élèves de mêmes valeurs physiques ou bien, à la préparation de la course suivante mais de préférence seul et dans le calme. Courir vite sur un parcours nécessite obligatoirement une anticipation du cheminement et des passages intermédiaires entre chaque balise. La comparaison des temps engendre une émulation certaine au sein de la classe.
- Enfin, que l'enseignant puisse se « détacher » de l'organisation générale pour observer, aider et guider le travail de ses élèves.

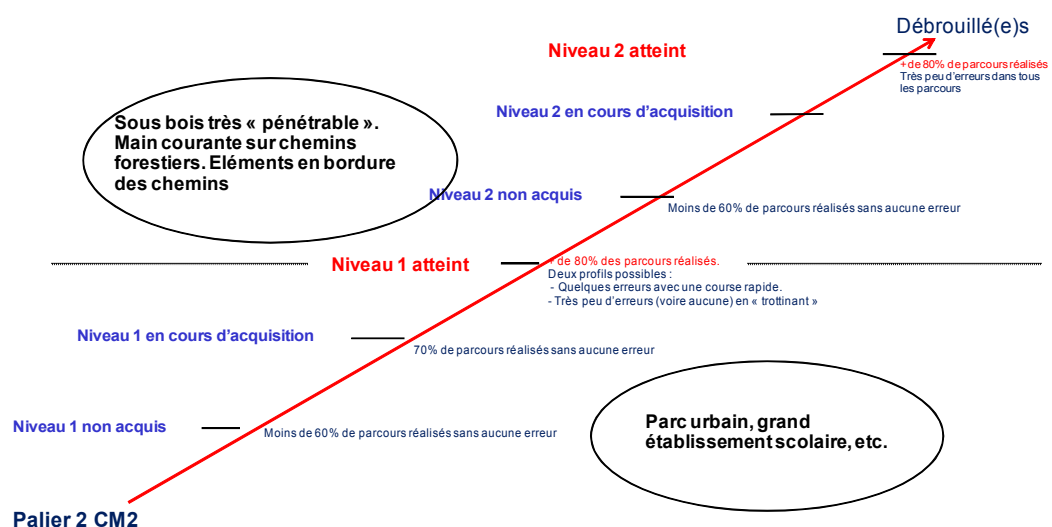
Ces directives générales incitent, notamment pour la notation certificative, à la création d'un maximum de parcours dans un espace proche. Eventuellement pour faciliter la pose et la récupération des balises, certaines pourront être communes à plusieurs parcours.

<p>Les parcours seront de distance et de difficultés équivalentes. Ils devront s'effectuer en 5 à 8 minutes pour un élève qui « trot-tine » sans erreur majeure dans son cheminement (ou 2 à 3 minutes pour un élève qui « galope vite»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un temps de référence (marche rapide de l'enseignant) sera ainsi communiqué aux élèves et servira de point d'appui pour la certification individualisée des compétences comme pour la notation finale.</li> <li>- Le départ de chaque parcours est matérialisé par des plots. Les élèves sont placés en colonne derrière chaque plot.</li> <li>- Le premier de la colonne saisit sa carte et à 1'00 pour la lire. L'enseignant note sur la feuille de contrôle de l'élève l'heure de départ. A son retour il inscrira le temps effectif à la minute près (2'29 donnera 2'00, 2'31 donnera 3'00).</li> <li>- Les départs seront données toutes les 2 à 3' minutes (selon le temps de travail disponible, du nombre de parcours proposé, de l'effectif de classe, etc.).</li> <li>- Un des parcours sera effectué avec un partenaire « immédiat » (partenaire désigné par le professeur ou selon les aléas des arrivées individuelles). Les binômes ainsi constitués devront déterminer ensemble et oralement le trajet prévu et les « points d'accroche » pour aller d'une balise à une autre</li> </ul> <p><b>Compétences 1 - maîtrise de la langue</b></p> <p><b>Compétences 6 - compétences sociales et civiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour le dernier parcours, l'élève pourra effectuer sa course sans carte, uniquement de mémoire (sans contrainte temporelle de mémorisation)</li> </ul> <p><b>Compétence 7 - L' Autonomie et initiative</b></p>
--	---

<p>Certains éléments particuliers du terrain peuvent être communs à plusieurs parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le fait de connaître l'emplacement d'une balise engendre chez l'élève des accélérations dans sa course (gain de temps). Du fait de cette accélération « provoquée » des erreurs de lecture peuvent se produire en raison d'efforts mal gérés.</li> <li>- Permet également de créer un certain plaisir immédiat, une surprise « agréable ».</li> <li>- La mise en place de l'épreuve est facilitée car il y a moins de postes à poser.</li> </ul>
<p>L'utilisation de balises ne sera pas systématique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En fonction de la visibilité de l'élément à trouver, de sa difficulté « technique », de la connaissance plus ou moins forte du lieu de pratique par les élèves, l'enseignant fera en sorte : <ul style="list-style-type: none"> <li>- qu'une balise sera relativement visible pour un élément « difficile » à trouver.</li> <li>- qu'une simple pince sera placée pour un élément « facile ».</li> </ul> </li> <li>- Dans le placement des balises ou des pinces, l'enseignant sera vigilant au fait que l'élève doit courir vers un élément particulier du terrain et non « sauter » sur une balise perçue de loin.</li> </ul>

## B Passages obligés pour définir les capacités de référence associées aux rôles déterminés

### Passages obligés et construction de la compétence des niveaux 1 et 2





## C Protocole d'évaluation

### 1. Proposition de test de compétence en Course d'Orientation

### Carte élève

Parcours qui s'effectueront en 3 à 5 minutes par un élève qui trotte sans erreur majeure dans son cheminement

Parcours de distance et de difficulté équivalentes.

Certains éléments particuliers du terrain peuvent être communs à plusieurs parcours

Départ et arrivée de tous les parcours

Limite de végétation = balise + pince

Pour un élément très visible la pince sans sa balise sera suffisant.

### Carte professeur

4 à 6 parcours de 200 à 500m dans un périmètre connu composés respectivement de 5 à 6 éléments particuliers

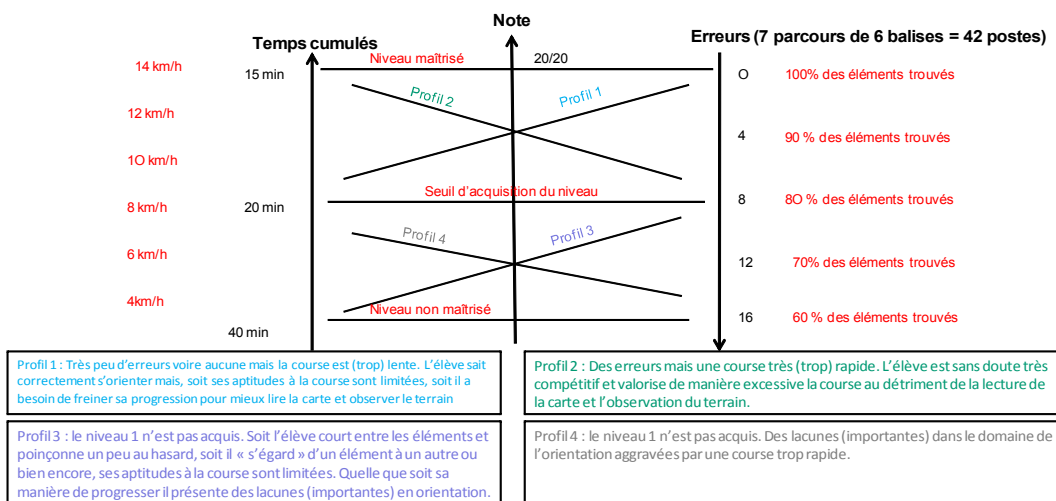
7 parcours de 6 balises:  
Noir  
Vert  
Orange  
Rouge  
Bleu  
Jaune  
Vert

## Indicateurs de validation Pôle Motricité en Course d'Orientation Niveaux 1 et 2

Degré de maîtrise pour les niveaux 1 ou 2	Relation carte / terrain Poinçonnage	Rythme de course
<b>Niveau non acquis</b> Moins de 60 % de réussite dans la totalité des parcours	<b>L'élève s'égare souvent voire se perd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lacune dans la connaissance des symboles.</li> <li>• Des difficultés à orienter sa carte.</li> <li>• Lenteur importante dans la lecture.</li> <li>• Incapacité à situer certains éléments sur la carte.</li> <li>• Ne sait pas observer le terrain.</li> <li>• <b>Nombreuses erreurs de poinçonnage.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le temps mis pour réaliser les parcours est important (plus du tiers d'un élève qui réussit en trottinant)</li> <li>• Départ très hésitant.</li> <li>• Une course très irrégulière entrecoupée de nombreux arrêts parfois importants</li> </ul>
<b>En cours d'acquisition</b> 70% de réussite des parcours	<b>L'élève louvoie, tangué dans son cheminement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ de course « orienté », l'élève sait où il doit aller.</li> <li>• La carte est régulièrement orientée.</li> <li>• Des erreurs de localisation, d'attaque de l'élément.</li> <li>• Des précipitations qui entraînent des erreurs parfois importantes (irrégularité dans la réussite des parcours).</li> <li>• <b>Quelques erreurs de poinçonnage.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le temps mis pour réaliser les parcours correspond au moins à un élève qui trotte régulièrement</li> <li>• Rythme de course assez régulier ou des accélérations entrecoupées de petits arrêts (ou de marches)</li> <li>• Des sorties de balise encore hésitantes (marche « le nez dans la carte »)</li> </ul>
<b>Acquis</b> Plus de 80 % de réussite des parcours	<b>L'élève « saute » d'une balise à une autre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ de course concentrée.</li> <li>• Mise en relation régulière carte / terrain. L'élève est en quête d'informations.</li> <li>• Sortie de balise parfois anticipée.</li> <li>• <b>Très peu d'erreurs de poinçonnage.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le temps mis pour effectuer les parcours révèle une course assez rapide. L'élève ne trotte plus, il court !</li> <li>• Sortie de balise assez rapide.</li> <li>• Varie ses allures en fonction de la fatigue, du terrain ou de l'élément.</li> </ul>

## 2. Proposition de fiche d'évaluation, niveau 1 en Course d'Orientation

En fonction du temps théorique nécessaire pour effectuer tous les parcours (temps déterminé en additionnant la distance de chaque parcours et en partant d'un principe qu'un élève commence à courir à partir de 8 km/h), l'enseignant pourra établir un barème personnel sous la forme d'un nomogramme :



## Exemple de production des élèves Pôle Motricité en Course d'Orientation Niveau 1



**Niveau 1 très maîtrisé  
7 parcours en 48' – 0 erreur**

NUM	PRENOM		Classe					
	DEPART	ARRIVEE	1	2	3	4	5	6
NOIR	1min	6min46	1	2	3	4	5	6
MARRON	6min05	12min09	1	2	3	4	5	6
BLEU	18min17	34min03	1	2	3	4	5	6
ROUGE	44,15	55min05	1	2	3	4	5	6
ROSE	13,58	21min08	1	2	3	4	5	6
JAUNE	9min04	16min57	1	2	3	4	5	6
VERT	9min19	16min07	1	2	3	4	5	6

*7 parcours - 0 faute - 48'*

**Niveau 1 maîtrisé – Profil 1  
5 parcours en 48' – 0 erreur**

NUM	PRENOM		Classe					
	DEPART	ARRIVEE	1	2	3	4	5	6
NOIR			1	2	3	4	5	6
MARRON			1	2	3	4	5	6
BLEU	0:32:08	0:42:16	1	2	3	4	5	6
ROUGE	0:44:23	0:51:00	1	2	3	4	5	6
ROSE	0:13:53	0:20:30	1	2	3	4	5	6
JAUNE	0:41:52	0:49:01	1	2	3	4	5	6
VERT	00:32:58	0:40:33	1	2	3	4	5	6

*5 parcours - 0 faute - 48'00"*

**Niveau 1 maîtrisé – Profil 2  
4 parcours en 27' – 4 erreurs**

NUM	PRENOM		Classe					
	DEPART	ARRIVEE	1	2	3	4	5	6
NOIR			1	2	3	4	5	6
MARRON			1	2	3	4	5	6
BLEU	17:00	23:18	1	2	3	4	5	6
ROUGE	43'	49'	1	2	3	4	5	6
ROSE			1	2	3	4	5	6
JAUNE	1:10	1:19:26	1	2	3	4	5	6
VERT	27:32	37:11	1	2	3	4	5	6

*EMILIE 4 parcours - 3 parcours 27'*

**Niveau 1 non acquis – Profil 3  
2 parcours en 30' – 3 erreurs**

NUM	DEPART	ARRIVEE	PRENOM						
			1	2	3	4	5	6	
NOIR									
MARRON	27'00	46'	1	2	3	4	5	6	
BLEU	32'	24'	1	2	3	4	5	6	
ROUGE		30' !!	1	2	3	4	5	6	
ROSE			1	2	3	4	5	6	
JAUNE			1	2	3	4	5	6	
VERT			1	2	3	4	5	6	

**Niveau 1 non acquis Profil 4  
4 parcours en 26' – 7 erreurs**

NUM	DEPART	ARRIVEE	PRENOM						
			1	2	3	4	5	6	
NOIR	12 h 15	12 h 19	1	2	3	4	5	6	
MARRON			1	2	3	4	5	6	
BLEU			1	2	3	4	5	6	
ROUGE	11 h 37	11 h 43	1	2	3	4	5	6	
ROSE	12 h 05	12 h 13	1	2	3	4	5	6	
JAUNE			1	2	3	4	5	6	
VERT	11 h 14	12 h 01 9' 17"	1	2	3	4	5	6	

3. Seconde proposition de fiche d'évaluation niveau 1

Télécharger la fiche: [GPSC\\_CO\\_PropositionEpreuveCertificative-N1-2.pdf](#)

Nombre de parcours effectués (exemple sur 7 parcours) / 5 points				
1 point : 1 à 2 parcours	2 points : 3 parcours	3 points : 4 à 5 parcours	4 points : 6 parcours	5 points : 7 parcours
Rythme de course / 5 points				
1 point : Marche	2 points : Marche rapide	3 points : Trottine	4 points : Course	5 points : Course rapide
Nombre de balises trouvées / 8 points				
0 à 3 points : Moins de 50% des éléments	De 4 à 5 points : 51 à 70% des éléments	6 points : 71 à 80% des éléments	7 points : 81 à 99%	8 points : 100 % des éléments
Propreté de la fiche / 2 points				
0 point : Sale, déchirée, froissée, nombreuses erreurs dans le placement des poinçons	0,5 point : Plusieurs erreurs	1 point : Une ou deux erreurs	2 points : Très propre et lisible Poinçons nets	Nom :  Prénom :  Note :

#### 4. Vidéos

##### Présentation du niveau 1

( <http://stream.ac-creteil.fr:8080/play.php?vid=1090> )

## IV Compétences attendues en Course d'Orientation, niveau 2

### A Décryptage, analyse et justifications didactiques

**Choisir et conduire le déplacement le plus rapide** pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et **des points remarquables**, dans un **milieu délimité plus ou moins connu**.

Gérer les efforts en adoptant des **allures de course optimales** en rapport au milieu et au moment du déplacement.

Respecter les règles de sécurité et l'environnement

#### 1. Décryptage de la compétence attendue en Course d'Orientation, niveau 2

Nous décomposons les termes de la compétence ainsi :

« ...Choisir et conduire le déplacement **le plus rapide** pour trouver des balises à l'aide d'une carte.... »

« ...En utilisant essentiellement **des lignes et des points remarquables**... »

« ...Dans un milieu délimité **plus ou moins connu**... »

« ...Gérer les efforts en adoptant des **allures de course optimales** en rapport au milieu et au moment du déplacement... »

« ...Respecter les règles de sécurité et l'environnement... »

#### 2. Analyse de la compétence niveau 2 en Course d'Orientation

Les compétences spécifiques de la course d'orientation (lire une carte, s'orienter, suivre son itinéraire, etc.) sont intangibles quel que soit le niveau de pratique. Le niveau 2 n'est qu'une appropriation plus poussée et plus précise des compétences du niveau 1.

Termes /compétence	Interprétations et obligations	Choix didactiques et pédagogiques
«... <b>Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte....</b> »	<p>L'élève doit percevoir qu'il s'agit d'une activité sportive où l'orientation rime avec course.</p> <p>La pratique de cette activité s'effectuera de préférence en forêt pour le N2, les déplacements se feront essentiellement sur chemin ou sentier, « mains courantes » évidentes. Les élèves devront en effet « cueillir » les balises placées en bordure de chemin au fur et à mesure de leurs déplacements.</p> <p>Les choix d'itinéraire ne seront donc pas primordiaux pour gagner du temps . C'est essentiellement en évitant les erreurs dans les choix de chemin sur un</p>	<p>La durée des parcours, leurs difficultés techniques, leurs « originalités » sont des données essentielles à prendre en compte pour inciter des élèves préadolescents à courir. Une connaissance fine du terrain par l'enseignant est donc primordiale.</p> <p>Les postes à trouver sont des éléments caractéristiques de la forêt situés en bordure de chemin (trous, fossés, dépressions, butes, rochers, rentrant, etc.). Ces éléments sont définis selon le code international (parfois simplifié) de la course d'orientation.</p> <p>Pour le niveau 2, les parcours sont conçus de telle sorte que les élèves n'aient pas à couper en pleine forêt (sécurité) et qu'ils puissent courir aisément.</p> <p>Les postes nécessiteront de déterminer une ligne d'arrêt avec son point d'attaque.</p>

	<p>carrefour, mais également les petites errances à proximité d'une balise et en se repositionnant en sortie de poste, qu'ils pourront optimiser leurs déplacements.</p>	<p>Une attention particulière sera portée sur le suivi de l'itinéraire avec le pouce et le maintien d'une carte orientée notamment lors des changements de direction. Par mesure de sécurité une boussole pourra être attribuée aux élèves.</p> <p><i>Quelques recommandations :</i></p> <p>Afin d'éviter une « dette d'oxygène » pour quelques élèves aimant courir, se « défouler », il serait souhaitable de placer une 1ère balise assez proche du point de départ.</p> <p>Pour inciter les élèves à ne pas rechercher éperdument une balise (ayant peut être disparue !) et à maintenir un déplacement le plus rapide possible, un temps maximum de recherche est à communiquer en début de séances (2' à 3').</p> <p>L'enseignant veillera à donner quelques conseils permettant d'atteindre aisément certains éléments peu « visibles », trop « techniques ».</p> <p>Un poste manquant (ou faux) ne sera pas rédhibitoire dans la réalisation d'un parcours. L'élève doit percevoir que dans l'évaluation une « petite » erreur peut être atténuée par la réussite des autres parcours. Il faut avant tout revenir dans le temps imparti pour se tester de nouveau dans un autre parcours.</p>
<p>« ...En utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables... »</p>	<p>Les élèves doivent connaître les signes conventionnels relatifs à la planimétrie, le relief, l'hydrographie et la végétation qu'ils rencontreront dans le milieu.</p>	<p>Seulement <b>3 à 4 parcours en étoile</b> de moins d'un kilomètre paraît « raisonnable » pour une évaluation finale dans un milieu déjà connu ou en partie connu.</p>
<p>« ...Dans un milieu délimité plus ou moins connu ... »</p>	<p>Une délimitation précise des chemins à ne pas dépasser devra être faite de préférence lors des séances précédentes.</p> <p>A ce niveau de pratique le milieu doit être en partie connu, les élèves auront donc déjà effectués quelques séances de travail et se seront habitués à</p>	<p><b>Les courses s'effectueront seul</b>, éventuellement par deux mais de mêmes « valeurs physiques ».</p> <p>Afin de mieux répartir les élèves dans le temps et l'espace mais également pour créer une surveillance inter élèves, <b>les parcours s'effectueront indifféremment dans un sens ou l'autre.</b></p> <p><b>Les élèves devront gérer le déroulement de leur épreuve :</b> prendre le temps de lire</p>

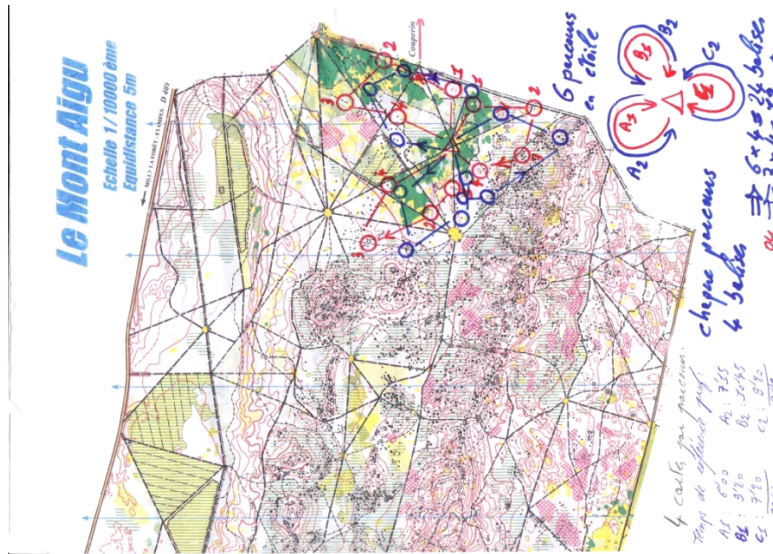
	l'organisation générale de la séance.	la carte, choisir et noter l'heure de départ, vérifier les poinçons à l'arrivée et calculer les temps de course. Charge à l'enseignant de veiller au bon déroulement du travail des uns et des autres et notamment à la répartition harmonieuse des élèves sur les parcours.
« ...Gérer les efforts en adoptant des <i>allures de course optimales</i> en rapport au milieu et au moment du déplacement... »	<b>Un temps de préparation de la course est fortement recommandé.</b> L'élève doit prévoir ce qu'il verra sur son trajet : « intersection à droite, rocher un peu plus loin sur ma gauche, petite coline, etc. ». Il devra donc avoir eu au préalable une <b>connaissance « vécue » de l'échelle utilisée et des reliefs lus sur la carte.</b>	<b>Les élèves devront renouveler le même parcours mais en sens inverse</b> afin d'aborder différemment une balise et tendre vers un pilotage de course où la fatigue physique devient importante. Ayant eu une connaissance réelle du terrain ils pourront ainsi mieux gérer le rythme générale de course : accélérer sur des segments de terrain faciles, ralentir et récupérer à l'approche d'une balise et éventuellement marcher pour localiser l'élément (règle des trois feux).
« ...Respecter les règle de sécurité et l'environnement... »	Un temps maximum de course par parcours est défini et chaque élève doit posséder une montre.  Sensibilisation au x effets néfastes de piétinements répétés sur certaines végétations.  Interdiction de crier, chahuter en forêt.	<b>Quinze minutes par parcours semble être le maximum souhaitable.</b>  2 à 3' de recherche par balise .

## B Protocole d'évaluation

### 1. Proposition de test de compétence en Course d'Orientation, Niveau 2



Carte récapitulative du professeur pour les deux dernières séances



Séance de préparation à l'évaluation finale : parcours A1 – B1 – C1



Séance d'évaluation finale du cycle : parcours A2 – B2 – C2



## C Validation du socle commun à travers la compétence attendue.

Quelles compétences et items retenir ?



## Compétence de niveaux 1 et 2 en course d'orientation et Socle Commun

Items du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles (palier 3)	Connaissances, Capacités, Attitudes (relevées dans la fiche ressource)
<b>Compétence 1 : Maîtrise de la langue française</b> <b>Domaine : « Dire »</b>		
<b>Adapter sa prise de parole à la situation de communication.</b>	Dans les diverses situations proposées, l'élève est amené à s'exprimer sur ses réussites, ses échecs et ses projets de course. A son professeur ou à son camarade il doit pouvoir <b>s'exprimer calmement et posément, même après une fatigue physique importante ou une émotion forte.</b>	<b>Connaissances :</b> • Connaître et utiliser les symboles spécifiques de la course d'orientation... • Mettre en relation le terrain et la carte et inversement la carte et le terrain.
<b>Participer à un débat, à un échange verbale.</b>	Lors de travail en binômes les élèves sont amenés à prévoir puis à <b>décrire simplement et précisément l'itinéraire</b> : le plus court, le plus facile, le plus sûr, le moins fatiguant possible. Des choix seront à faire car il s'agit souvent de gérer des compromis ou de valoriser une donnée précise (le plus court par exemple). Il devront également déterminer les points d'attaque des balises et des repères intermédiaires qui les mèneront de l'une à l'autre.	<b>Capacités :</b> • Clarifier ses propos, être rigoureux dans ses explications avec son partenaire ou le professeur
<b>Formuler clairement un propos simple.</b>	L'échec comme la réussite d'un parcours devront parfois être explicités auprès des camarades ou du professeur. L'explication entre ce qui avait été prévu et ce qui a été réalisé permettra de <b>rendre compte des difficultés rencontrées et des solutions adoptées.</b>	<b>Attitudes :</b> • Accepter de dialoguer, d'échanger avec ses camarades en vue d'apprendre et d'effectuer une performance soit seul ou avec un partenaire « immédiat ».



Items du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles (palier 3)	Connaissances, Capacités, Attitudes (relevées dans la fiche ressource)
<b>Compétence 6 : « compétences sociales et civiques »</b> <b>Domaine « Avoir un comportement responsable »</b>		
Respecter les règles de la vie collective.	Les élèves sont amenés à travailler avec des exigences sécuritaires parfois nombreuses et intangibles tout en ayant une certaine liberté d'action. Progressivement ils perçoivent que ces « contraintes » permettent également d'exprimer pleinement des compétences d'orienteur. <i>Se ranger dans une colonne, poser la carte au bon endroit, attendre son tour, ne pas crier, sont des révélateurs du degré d'intégration des règles de vie collective.</i>	<b>Connaissances :</b> • Connaître les règles et les exigences de travail.
Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter toutes les différences.	Avant la notation certificative, les élèves sont parfois amenés à travailler en binôme. L'enseignant fera en sorte qu'un élève ayant une certaine aisance dans l'orientation aide, conseille, guide un camarade présentant quelques difficultés. Cet élève devra faire preuve d'altruisme et de « pédagogie » pendant quelques exercices. <i>Prendre son camarade « par la main », lui montrer son emplacement sur la carte, lui expliquer ses erreurs, courir à ses côtés sans trop l'aider, sont des signes d'intégration de cette compétence.</i>	<b>Capacités :</b> • Pouvoir s'intégrer, s'investir dans les situations présentées.
Respecter des comportements favorables à sa santé et à sa sécurité.	L'élève accepte de se réchauffer, de s'étirer et d'effectuer quelques exercices d'assouplissement avant et après chaque course. <i>Il respecte convenablement les consignes de sécurité données par le professeur.</i>	<b>Attitudes :</b> • Accepter de travailler avec n'importe quel élève de la classe.

Items du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles (palier 3)	Connaissances, Capacités, Attitudes (relevées dans la fiche ressource)
<b>Compétence 7 : « l'autonomie et l'initiative »</b> <b>Domaine 2 : « être capable de mobiliser ses ressources intellectuelles et physiques dans diverses situations »</b> <b>Domaine 3 : « Faire preuve d'initiative »</b>		
Être autonome dans son travail : savoir l'organiser, le planifier, l'anticiper, rechercher et sélectionner des informations utiles.	L'élève est capable d'organiser sa course, de définir son trajet et de prévoir les passages obligés d'une balise à une autre.	<b>Connaissances :</b> • Les objectifs de séance et les exigences de travail.
S'engager dans un projet individuel.	L'élève est capable de prévoir à quelques minutes près le temps nécessaire pour réaliser son circuit. Il perçoit, par la lecture de la carte, les quelques difficultés qu'il risque de rencontrer.	<b>Capacités :</b> • Déceler rapidement les informations utiles pour répondre aux problèmes rencontrés. • S'organiser avec méthode, rigueur.
Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions.	L'élève choisit son itinéraire et les stratégies de course (notamment son rythme de course). Il s'organise pour réaliser dans le temps imparti les différents parcours proposés dans la séance.	<b>Attitudes :</b> • Rester lucide et calme après un effort physique important. • Différencier l'encouragement de l'excitation collective.