

Niveau 1 : Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes directrices pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu partiellement connu et/ou inconnu en forêt.

Niveau 2 : Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes directrices et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu partiellement connu et/ou inconnu en forêt.

<u>Composante culturelle :</u> Adapter ses déplacements aux différents environnements.		<u>En travaillant sur des connaissances :</u>			
Programme	Traduction en termes de projet	Informations	Techniques et tactiques	Connaissances sur soi	Savoir-faire sociaux
<u>Composante méthodologique 1 :</u> S'engager lucidement dans la pratique de l'activité.	Etre capable d'agir avec une juste estimation de ses ressources (capacité physique et acquisition motrice antérieure).		<ul style="list-style-type: none"> - Adapte sa foulée en fonction du relief et de la distance. - Esquive les obstacles et les gênes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapte son allure de course en fonction des difficultés. - S'échauffe seul et s'étire à l'issue de la course. - Contrôle sa respiration. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'arrête pour aider un camarade en grande difficulté.
<u>Composante méthodologique 2 :</u> Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement.	Etre capable seul et / ou en équipe d'organiser son itinéraire afin de nourrir son projet de déplacement.	<ul style="list-style-type: none"> - Estime la distance sur le terrain à partir de la carte. - Compare des itinéraires. 	<ul style="list-style-type: none"> - Etudie le parcours avant de choisir un itinéraire. - Mémorise une succession de lignes et points de décision. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplace dans un milieu partiellement connu. - Reconstitue une attaque de poste lorsque la première a échoué. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compare et argumente les intérêts de 2 choix d'itinéraires. - A plusieurs, élabore une stratégie collective de chasse aux postes.
<u>Composante méthodologique 3 :</u> Mesurer et apprécier les effets de l'activité.	Etre capable d'utiliser des éléments simples de la carte pour définir son déplacement et distinguer des itinéraires efficaces et pertinents.	<ul style="list-style-type: none"> - Codifications sur le relief et la végétation. - Relations entre différents étages et niveau de pénétrabilité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se situe et situe différents éléments d'une zone riche. - Reconnaît et suit tous types de lignes. - Enchaîne des lignes directrices aux points de décision. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'écarte des lignes sans se tromper dans des zones faciles pour raccourcir son trajet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prend en charge l'organisation d'un atelier: contrôle des arrivées, départs, temps, poinçons. - Pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à proximité des lignes.
<u>Composante méthodologique 4 :</u> Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif.	Etre capable d'élaborer une méthode quant à l'organisation de son déplacement, communiquer et partager. Etre à la fois coureur, vérificateur et observateur.	<ul style="list-style-type: none"> - Observation critique d'un coureur lors d'une conduite d'itinéraire. - Retraçage de son parcours et situer les zones d'erreur. - Connaissances sur les devoirs des pratiquants orienteurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Suit son déplacement avec le pouce et la carte toujours orientée. - En équipe, répartit les itinéraires et les postes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Par équipe, s'organise pour construire une stratégie de répartition des postes. 	<ul style="list-style-type: none"> - A 2 ou 3 prennent en charge le ramassage d'un parcours. - Alterne les positions coureur-suiveur en respectant les tâches. - Comprend et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site.

