

CAP BEP COURSE D'ORIENTATION

COMPÉTENCES ATTENDUES	Principe d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 1 : Conduire son déplacement en suivant des lignes type sentier et intérieur pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle</p> <p>Niveau 2 : Conduire son déplacement en suivant des lignes intérieures pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO individuelle ou par équipe en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.</p>	<p>Le coureur doit réaliser un parcours de son choix dans un temps limité entre 30 et 35 minutes. 24 balises sont dispersées dans un milieu boisé ou semi boisé connu. 14 balises sont de niveau 1 et 10 balises de niveau 2. Le code d'identification du poste est précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 balises en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Les balises sont espacées de 300m. Distance du parcours : 2,4 Km. Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>		
Eléments à évaluer	NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte	Trouve entre 5 et 7 balises quel que soit le niveau 3 points	Trouve 7 balises de niveau 1 et 1 balise de niveau 2 6 points	Trouve 8 balises avec 2 de niveau 1 et 6 de niveau 2. 9 points
Evaluation de la vitesse de course	<u>Garçons</u> : court et s'oriente à la vitesse de 12 minutes au kilomètre ou plus. <u>Filles</u> : court et s'oriente à la vitesse de 13 minutes au kilomètre ou plus. 2 points	<u>Garçons</u> ; court et s'oriente entre 9 minutes au kilomètre et 11 minutes au kilomètre. <u>Filles</u> : court et s'oriente entre 10 et 12 minutes au kilomètre. 4 points	<u>Garçons</u> : court et s'oriente à la vitesse de 8 minutes au kilomètre ou moins. <u>Filles</u> : court et s'oriente à la vitesse de 9 minutes au kilomètre ou moins. 6 points
Renseignement du talon de contrôle	Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée et a poinçonné les postes trouvés. 0,5 point	Le candidat a noté l'heure de départ et d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par écrit. 1 point	Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par symboles IOF. 2 points
Analyse de son parcours	le candidat retrace son parcours avec hésitation et une description très approximative. 1 point	le candidat retrace son parcours avec méthode. 2 points	le candidat décrit son parcours avec précision et explicite au moins 2 choix de course. 3 points

COMMENTAIRES : Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants :

-conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, lire des lignes d'arrêt,...etc)

-Mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives,...etc)

-Il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.

-Des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort,...)

-les balises de niveau 1 se situent sur des mains courantes.

- Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'arrêt sur main courante pour la recherche.