

***1ère proposition* EPS adaptée en CCF: marche d'orientation**

1. Pour quels élèves, présentant quels handicaps ou quels types d'inaptitudes ?

Epreuve autorisée pour tout élève capable de se déplacer en marchant.

2. Quelles exigences espace / temps / matérielles ?

Terrain peu accidenté, assez dégagé, dénivelé réduit.

Facilité d'accès, facilité d'intervention en tout point des parcelles.

Autorisation d'accès et de pratique sur le site (propriétaire).

Demande de subventions de déplacements auprès des collectivités locales, Région (juin précédent).

Carte C.O. protégée – crayons – boussoles – montres individuelles – sifflets – Pharmacie collective – Téléphone portable / Radio VHF
– balises -

3. Quelle structure du cycle ?

Deux cycles de six séances de deux heures dans l'année, ou un cycle de 10 à 12 séances.

Orientation du cycle :

L1 à L6 : Découverte et mise en relation carte terrain.

L1 : Présentation sommaire du cycle et prise de connaissance des règles de sécurité.

Décodage d'une carte (appropriation de la légende) et découverte du milieu par l'observation en groupe.

◆ **Situation** : Parcours imposé sous la conduite de l'enseignant : se déplacer avec la carte orientée (correctement par rapport au terrain) et savoir exactement où l'on se trouve.

- **Consigne** : - A chaque arrêt pointer le stylo au bon endroit.
- Surligner le parcours suivi sur la carte mère (en fin de séance).

N.B : Se déplacer sur les grandes lignes directrices : chemins, sentiers, clôtures...

L2 à L6 : Mise en relation carte et terrain : concevoir et choisir un itinéraire simple pour repérer des postes.

◆ **Situation** : A partir d'un parcours jalonné avec des bouts de « rubalise » visibles, placés à moins de 100 mètres les uns des autres, sur des lignes caractéristiques (chemins, sentiers, clôtures, bordure, végétation) et une carte avec le parcours surligné les élèves devront repérer des postes placés à des points caractéristiques. Ex : angle barbelés, intersection chemins, sentiers...

- **Consigne** : - Positionner sur la carte les postes rencontrés.

◆ **Situation** : Parcours en étoile : d'un point central aller relever le code d'une balise (bouts de « rubalise » avec inscription de lettres) positionnée à un point caractéristique.

- **Consigne** : - Trouver le plus de balises possible et donner le code exact. Retour au point central où se trouve l'enseignant après chaque balise positionnée.

◆ **Situation** : Parcours orientation avec 4 postes sur des lignes caractéristiques à trouver dans un ordre précis.

- **Consigne** : - A partir d'une carte mère où sont placés les postes, relever le code des balises dans l'ordre indiqué.

◆ **Situation** : Pose de postes en étoile : d'un point central l'enseignant donne à chaque groupe un poste à poser indiqué par un cercle sur la carte. Au retour au point central, échange des données des postes

- **Consigne** : Placer très exactement la balise au poste indiqué lui donner un descriptif ; échange avec un autre groupe puis recherche des balises.

♦ Situation : Dans une zone peu accidentée et peu boisée disposer une vingtaine de postes et les reporter sur la carte mère avec leur numéro. Attribuer à chaque poste un nombre de points en fonction de la difficulté et de son éloignement des lignes directrices. Pour chaque doublette concevoir un parcours avec 5 postes : un Très Facile, deux Faciles, deux Difficiles.

• Consigne : Relever le code de chaque balise dans un temps imparti d'une heure.

L7 à L12 : Maîtrise de l'activité - notion de points d'attaque - anticiper dans le choix de l'itinéraire - utiliser la boussole.

L7 : Apprentissage théorique de l'utilisation de la boussole (en salle) puis repérage et manipulation dans l'enceinte du lycée.

L8 à L12 : Utilisation de la boussole sur le terrain.

♦ Situation : Parcours en étoile : d'un point central, l'enseignant donne à chacun des groupes un poste défini par un azimut, un descriptif, une distance. Aller relever le code de la balise placée à un point caractéristique.

• Consigne : Chaque doublette doit positionner son poste sur la carte mère, relever le code de la balise sur le terrain puis revenir auprès de l'enseignant pour vérifier.

♦ Situation : En doublette aller placer des balises (3 maximums) dans un secteur réduit. Calculer l'azimut, la distance et donner un descriptif précis pour chaque balise puis échanger les données avec une autre doublette.

• Consigne : Placer ses balises sur des points remarquables à proximité des lignes directrices ; calculer correctement leurs données puis trouver les 3 d'un autre groupe.

♦ Situation : Dans une zone sûre, disposer un certain nombre de balises (>au nombre demandé = fausses balises). Parcours différent de 5 balises (2TF, 2F, 1D) pour chaque doublette.

• Consigne : Calculer la position (à partir de l'azimut, la distance, le descriptif) des postes et relever le code des bonnes balises ;

EVALUATION : (C.F. fiche) Réaliser le meilleur score à 2 à partir d'un contrat de 8 balises. Les 18 postes sont annoncés avec les points correspondants ; à chaque doublette de remplir son contrat.

MARCHE ORIENTATION	COMPETENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1
Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des « lignes intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de Marche Orientation individuelle ou par équipe, en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	<i>Connaissance de soi</i>	Savoir-faire sociaux
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - représentation et connaissances des codifications des cartes relatives au relief (grandes formes), aux lignes directrices et à la végétation (pénétrabilité et différences de végétation). - estimation de la distance sur le terrain à partir de la carte et comparaison des itinéraires. - relation entre les différents étages d'exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité. - connaissance du milieu (arbres, champs.) - connaissance de la boussole <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - observation critique d'un orienteur à l'aide d'une fiche lors d'une conduite d'itinéraire. - retraçage précis de son parcours et situation des zones d'erreurs. - analyse de sa stratégie <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaissances sur les droits 	<p>Lecture de carte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se situe et situe sur une carte de manière cohérente les différents éléments d'une zone. - reconnaît et suit tous types de lignes intérieures. - suit son déplacement avec le pouce, par des recalages fréquents avec la carte toujours orientée. <p>Conduite d'itinéraire : enchaînement précis de « lignes intérieures »</p> <ul style="list-style-type: none"> - met en relation 2 informations aux points de décisions (changements de lignes). - marche régulièrement le long des lignes en adaptant son allure et en esquivant les obstacles et les gênes. <p>Choix de l'itinéraire et attaque de poste :</p> <ul style="list-style-type: none"> - étudie l'ensemble du parcours partiel avant de choisir un itinéraire. - en équipe, répartir les itinéraires et les postes en fonction des qualités de chacun. - choisit et mémorise une succession de 	<p>Se prépare physiquement et adapte son allure de marche aux situations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisit des vêtements adaptés aux conditions. - se prépare avant l'épreuve, s'étire à l'issue de celle-ci. Organise son matériel. - adapte son allure de marche en fonction des difficultés physiques, techniques rencontrées. - contrôle sa respiration pour retrouver rapidement un niveau de lucidité suffisant. « pas de panique » <p>Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte terrain continu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'écarte des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles pour raccourcir son trajet. - se déplace dans un milieu partiellement connu (20' à 1heure). - par équipe, s'organise pour construire une stratégie de répartition des postes. - reconstruit une attaque de poste lorsque la première a échoué. 	<p>Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l'organisation et à l'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prend en charge l'organisation d'un atelier : contrôle des arrivées et des départs, chronométrage ou vérification des poinçons. - pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à proximité des lignes. - à 2 ou 3 prend en charge le ramassage d'un parcours inconnu. - alterne les positions marcheur-suiveur en respectant les tâches (travail par deux). - compare et argumente les intérêts de 2 choix d'itinéraires (entre 2 postes), à priori. - à plusieurs, élabore une stratégie collective de chasse aux postes. - comprends et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site - s'arrête pour aider un camarade en grande difficulté.

d'accès à la forêt (ONF) et des devoirs des pratiquants orienteurs. -connaissances sur l'orientation à l'aide d'une carte IGN.	"lignes" et points de décisions lors de parcours partiels.		
---	--	--	--

EPREUVE ADAPTEE en Marche d'Oriantation

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<p>Niveau 1 : Peu de dénivelé - terrain peu boisé. Concevoir et conduire un déplacement en suivant des lignes directrices à l'intérieur de parcelles pour réaliser le meilleur score lors d'une épreuve d'orientation individuelle ou à deux, en milieu connu et moyennement accidenté.</p> <p>Niveau 2 : Concevoir et conduire un déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes directrices et de points d'attaque pour réaliser le meilleur score lors d'une épreuve d'orientation individuelle ou à deux, en milieu partiellement connu et accidenté.</p>		<p>COURSE AU SCORE</p> <p>Le ou les marcheurs doivent réaliser un parcours de leur choix dans un temps limite de 1H00 en cherchant à réaliser le meilleur score. Le dispositif construit dans un périmètre d'environ 1km² comprend 18 postes classés en trois niveaux de difficulté (6 postes par niveau). Les caractéristiques d'un poste, son éloignement des lignes directrices et la distance de course servent de référent à la définition des niveaux de difficulté hiérarchisés : 1^{Pt} pour le niveau 1 ; 2^{Pts} pour le niveau 2 et 3^{Pts} pour le niveau 3.</p> <p>Le ou les marcheurs disposent de 10 minutes pour reporter sur la carte la position des huit postes choisis en se référant aux définitions mises à sa disposition et aux points attribués (contrat à réaliser). Les départs sont échelonnés toutes les deux minutes.</p> <p>L'épreuve sera réalisée seul ou par équipe de deux au choix des candidats ; le parcours individuel étant valorisé dans la note "Prise de risque dans la construction et la réalisation du contrat".</p>			MARCHE - ORIENTATION
Note / 20	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT (DE 0 A 9)	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 (DE 10 A 15)	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 (DE 16 A 20)	
10/20	Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte.	<p>Garçons : score inférieur à 10^{Pts}</p> <p>Filles : score inférieur à 10^{Pts}</p>	<p>Garçons : score compris entre 10 et 16^{Pts}</p> <p>Filles : score compris entre 10 et 14^{Pts}</p>	<p>Garçons : score compris entre 17 et 22^{Pts}</p> <p>Filles : score compris entre 14 et 22^{Pts}</p>	
4/20	Gestion de la distance et de la difficulté de l'itinéraire en fonction du temps.	Durée de l'épreuve supérieure à 1heure.	Durée de l'épreuve comprise entre 50' et 1heure.	Durée de l'épreuve inférieure à 50'.	
6/20	Prise de risque dans la construction et la réalisation	Contrat des 8 postes non	Contrat des 8 postes rempli.	Contrat des 8 postes rempli.	

	du contrat. (4/20 maximums pour une preuve réalisée à deux)	rempli. Plus deux codes d'identification non conformes.	Un ou deux codes d'identification non conformes.	Tous les codes d'identification sont conformes.
--	--	---	--	---

SECURITE : Dans le cadre de l'Epreuve Adaptée, pour des raisons de sécurité et en fonction des handicaps, l'évaluation pourra être prise en compte pour un candidat individuel ou pour une équipe de deux. L'organisation de l'épreuve doit permettre aux enseignants de toujours voir ou entendre ses élèves.

MATERIEL INDISPENSABLE : Pharmacie collective – Numéros de Secours (Téléphone Portable ou Radio VHF) – Sifflets individuels – Montres

2^{ème} proposition **EPS adaptée en CCF: marche d'orientation**

Pour quels élèves, présentant quels handicaps ou quels types d'inaptitudes ?

Epreuve autorisée pour tout élève capable de se déplacer en marchant.

Quelles exigences espace / temps / matérielles ?

Terrain peu accidenté, assez dégagé, dénivelé réduit.

Facilité d'accès, facilité d'intervention en tout point des parcelles.

Des itinéraires adaptés aux capacités physiques des élèves

Autorisation d'accès et de pratique sur le site (propriétaire).

Demande de subventions de déplacements auprès des collectivités locales, Région (juin précédent).

Carte C.O. protégée – crayons – boussoles – montres individuelles – sifflets – Pharmacie collective – Téléphone portable / Radio VHF – balises -

Quelle structure du cycle ?

Deux cycles de six séances de deux heures dans l'année, ou un cycle de 10 à 12 séances.

Organisation du cycle de course d'orientation:

L1 : Découverte et mise en relation carte terrain.

L1 : Présentation sommaire du cycle et prise de connaissance des règles de sécurité.

Décodage d'une carte (appropriation de la légende) et découverte du milieu par l'observation en groupe.

♦ **Situation** : Parcours imposé sous la conduite de l'enseignant : se déplacer avec la carte orientée (correctement par rapport au terrain) et savoir exactement où l'on se trouve.

• **Consigne** : - A chaque arrêt pointer le stylo au bon endroit.

- Surligner le parcours suivi sur la carte mère (en fin de séance).

N.B : Se déplacer sur les grandes lignes directrices : chemins, sentiers, clôtures... et repérer les différentes zones et leur couleur sur la carte

Donner une notion des distances parcourues, observer sur le terrain les éléments caractéristiques figurant sur la carte

L2 à L6 : Mise en relation carte et terrain : concevoir et choisir un itinéraire simple pour repérer des postes.

♦ **Situation** : A partir d'un parcours jalonné avec des bouts de « rubalise de chantier » visibles les uns des autres, sur des lignes caractéristiques (chemins, sentiers, clôtures, fossés, limite de végétation) et une carte avec le parcours surligné les élèves devront repérer des postes placés à des points caractéristiques. Ex : angle clôture, intersection chemins, sentiers...

• **Consigne** : - Positionner sur la carte les postes rencontrés.

♦ **Situation** : Parcours en étoile : d'un point central aller relever le code d'une balise (bouts de « rubalise » avec inscription de lettres) ou mieux, une balise avec un poinçon, positionnée à un point caractéristique visible sur la carte et sur le terrain

• **Consigne** : - Trouver le plus de balises possible et poinçonner ou donner le code exact. Retour au point central où se trouve l'enseignant après chaque balise trouvée

♦ **Situation** : Parcours orientation avec 4 postes sur des lignes caractéristiques à trouver dans un ordre précis.

•Consigne : - A partir d'une carte mère où sont placés les postes, relever le code des balises dans l'ordre indiqué.

♦Situation : Pose de postes en étoile : d'un point central l'enseignant donne à chaque groupe un poste à poser indiqué par un cercle sur la carte. Au retour au point central, échange des données des postes

•Consigne : Placer très exactement la balise au poste indiqué lui donner un descriptif ; échange avec un autre groupe puis recherche des balises.

♦Situation : Effectuer 1 ou plusieurs « Suivis d'itinéraire » de niveau différent dans un lieu connu

•Consigne : Relever le code de chaque balise rencontrée et la situer sur le trajet au retour dans un temps imparti d'une heure.

L7 à L12 : Maîtrise de l'activité - anticiper l'itinéraire - utiliser la boussole.

L7 : Apprentissage théorique de l'utilisation de la boussole(en salle) puis repérage et manipulation dans l'enceinte du lycée.

L8 à L12 : Utilisation de la boussole sur le terrain.

♦Situation : Parcours en étoile : d'un point central, l'enseignant donne à chacun des groupes un poste défini par un descriptif,. Aller relever le code de la balise placée à ce point caractéristique en calculant l'azimut et la distance.

•Consigne : Chaque doublette doit positionner son poste sur la carte mère, relever le code de la balise sur le terrain puis revenir auprès de l'enseignant pour vérifier.

♦Situation : Seul ou en doublette aller placer des balises (1 à la fois) dans un secteur réduit après avoir mémorisé l'itinéraire sur une carte mère. Calculer l'azimut, la distance et donner un descriptif précis pour chaque balise puis échanger les données avec une autre doublette.

•Consigne : Placer ses balises sur des points remarquables à proximité des lignes directrices ; calculer correctement leurs données puis trouver les 3 d'un autre groupe en utilisant une carte blanche sur laquelle figure l'azimut distance et la définition .

♦Situation : Dans une zone sûre, disposer un certain nombre de balises (>au nombre demandé = fausses balises). Parcours différent de 5 balises (2TF, 2F, 1D) pour chaque coureur sur une carte blanche.

•Consigne : Calculer la position (à partir de l'azimut, la distance, le descriptif) du poste 1 et relever le code de la bonne balise puis aller à la balise suivante et ainsi de suite .

EVALUATION : (C.F. fiche) Réaliser l'un des suivis d'itinéraire proposés après un choix par contrat.

MARCHÉ ORIENTATION	COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1
Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant le suivi de « lignes caractéristiques » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de Marche-Orientation individuelle ou par équipe, en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	<i>Connaissance de soi</i>	Savoir-faire sociaux
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> -connaissances de la codification des cartes et représentations mentales des éléments sur le terrain relatives aux lignes directrices, au relief (grandes formes) et à la végétation (pénétrabilité et différences de végétation). -estimation de la distance sur le terrain à partir de l'échelle de la carte -relation entre les différents étages d'exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité. -connaissance du milieu (arbres, champs.) -connaissance de la boussole <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - observation critique d'un orienteur à l'aide d'une fiche lors d'une conduite d'itinéraire. -retraçage précis de son parcours et situation des zones d'erreurs. -analyse de sa stratégie <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaissances sur les droits d'accès à la forêt (ONF) et des devoirs des pratiquants orienteurs. 	<p style="text-align: center;">Lecture de carte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se situe et situe sur une carte de manière cohérente les différents éléments d'une zone. - reconnaît et suit tous types de lignes intérieures. - suit son déplacement avec le pouce, par des recalages fréquents avec la carte toujours orientée. <p>Conduite d'itinéraire : enchaînement précis de « lignes caractéristiques »</p> <ul style="list-style-type: none"> - met en relation 2 informations aux points de décisions (changements de lignes). - marche régulièrement le long des lignes en adaptant son allure et en esquivant les obstacles et les gênes. 	<p>Se prépare physiquement et adapte son allure de marche aux situations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisit des vêtements adaptés aux conditions. - se prépare avant l'épreuve, s'étire à l'issue de celle-ci. Organise son matériel. - adapte son allure de marche en fonction des difficultés physiques, techniques rencontrées. - contrôle sa respiration pour retrouver rapidement un niveau de lucidité suffisant. « pas de panique » <p style="text-align: center;">Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte-terrain continu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - suit des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles en lisant sa carte en marchant et en anticipant les changements de direction - se déplace dans un milieu partiellement connu (20' à 1heure). - observe son environnement pour repérer les balises de son parcours sans se laisser attirer par les autres. 	<p style="text-align: center;">Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l'organisation et à l'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prend en charge l'organisation d'un atelier : contrôle des arrivées et des départs, chronométrage ou vérification des poinçons. - pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à proximité des lignes. - à 2 ou 3 prend en charge le ramassage des balises d'un parcours inconnu. - alterne les positions marcheur-suiveur en respectant les tâches (travail par deux). - comprends et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site - s'arrête pour aider un camarade en grande difficulté.

-connaissances sur l'orientation à l'aide d'une carte IGN.			
--	--	--	--

EPREUVE ADAPTEE en Marche d'Orientation

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 1 : Peu de dénivelé - terrain peu boisé. Conduire un déplacement en suivant des lignes directrices pour trouver et positionner lors d'une épreuve d'orientation individuelle ou à deux, en milieu connu et moyennement accidenté</p> <p>Niveau 2 : Conduire un déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes directrices pour réaliser la plus grande distance possible en un temps limité lors d'une épreuve d'orientation individuelle, en milieu partiellement connu et peu accidenté.</p>		<p>SUIVI D'ITINERAIRE</p> <p>Le ou les marcheurs doivent réaliser un parcours de leur choix dans un temps limite de 1H00 en trouvant le plus de balises et en les positionnant. Le dispositif construit dans un périmètre inférieur à 1km² comprend 3 circuits classés en trois niveaux de difficulté (comportant 6, 9 ou 12 postes selon le niveau). Les caractéristiques des mains courantes et la distance de course servent de référent à la définition des niveaux de difficulté hiérarchisés</p> <p>Le ou les marcheurs disposent de 5 minutes pour choisi leur circuit en se référant aux tracés mis à sa disposition (contrat à réaliser).</p> <p>Les départs sont échelonnés toutes les deux minutes.</p> <p>L'épreuve sera réalisée seul ou par équipe de deux lorsque l'autonomie n'est pas souhaitable</p>		
	MARCHE - ORIENTATION			
Note / 20	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT (DE 0 A 5)	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 (DE 6A 9)	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 (DE 10 A 12)
12/20	Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte.	<p><u>Garçons</u> : score inférieur à 6 balises</p> <p><u>Filles</u> : score inférieur à 6 balises</p>	<p><u>Garçons</u> : score compris entre 6 et 9 balises</p> <p><u>Filles</u> : score compris entre 6 et 9 balises</p>	<p><u>Garçons</u> : score compris entre 10 et 12 balises</p> <p><u>Filles</u> : score compris entre 10 et 12 balises</p>
8/20	Gestion de la distance et de la difficulté de l'itinéraire en fonction du temps.	<p>Selon la vitesse d'exécution et le contrat choisi</p>	<p>Selon la vitesse d'exécution et le contrat choisi</p>	<p>Selon la vitesse d'exécution et le contrat choisi</p>
BAREME DE PERFORMANCE EN FONCTION DU TEMPS REALISE ET DU CONTRAT CHOISI				
Note		Circuit 1 (2 km)	Circuit 2 (2,5 Km)	Circuit 3 (3 Km)
8		< 24'	< 30'	< 36'
7		< 27'	< 32'	< 38'
6		< 31'	< 35'	< 40'
5		< 35'	< 39'	< 43'
4		< 40'	< 44'	< 46'
3		< 46'	< 49'	< 50'
2				

1 0		< 53' < 60' > 60'	< 54' < 60' > 60'	< 55' < 60' > 60'
----------------	--	-------------------------	-------------------------	-------------------------