

COURSE D'ORIENTATION CAP – EVALUATION CERTIFICATIVE : épreuve ponctuelle

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE						
Niveau 3: Prévoir et conduire son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 (chemin, route..) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu, dans le respect des règles de sécurité.		Le coureur doit réaliser, seul un parcours de son choix, composé de 6 postes, dans un temps limité de 25 ou 30 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km ² , pour un circuit d'environ 2 km. 18 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé connu. 10 balises sont de niveau 1 et 8 balises de niveau 2. Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir un parcours parmi ceux proposés en fonction du niveau qu'il veut atteindre. 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. Le candidat devra tracer son itinéraire avant de partir et l'analyser avec le jury. Il devra répondre aux questionnements relatifs à un thème en biologie						
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 points			COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE De 10 à 20 points			
6 points	Conduite d'un itinéraire et lecture de la carte	0 poste validé	1 poste validé	2 postes validés	3 postes validés	4 postes validés	5 postes validés	6 postes validés
		0 point	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points
3 points	Prise de risque sur choix du parcours	0 poste de niveau 2 validé	1poste de niveau 2 validé	2 postes de niveau 2 validés	3 postes de niveau 2 validés	4 postes de niveau 2 validés	5 postes de niveau 2 validés	6 postes de niveau 2 validés
		0 point	0,5 point	1 point	1,5 point	2 points	2,5 points	3 points
5 points	Evaluation de la vitesse de course	Retard de 5' et plus	Retard de 2' à 4'59"	Retard de 1" à 1'59"	Respect du temps	Avance de 2' à 4'59"	Avance de 5' et plus	
		0 point	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	
Au-delà de 10 minutes de retard, le candidat est disqualifié.								
6 points	Projet d'itinéraire et questions relatives à un thème en biologie	Le candidat choisit et trace son parcours avec des hésitations et en fait une description très approximative.			Le candidat choisit et trace son parcours avec méthode et repère des points d'appuis sur l'itinéraire pour se situer durant le déplacement.		Le candidat choisit et trace son parcours avec précision et indique ses points d'attaque, points d'appui et ses lignes d'arrêt.	
		Pertinence et argumentation des réponses aux différents thèmes abordés et l'utilisation d'un vocabulaire adapté sont insuffisamment maîtrisées			Pertinence et argumentation des réponses aux différents thèmes abordés et l'utilisation d'un vocabulaire adapté sont maîtrisées		Pertinence et argumentation des réponses aux différents thèmes abordés et l'utilisation d'un vocabulaire adapté sont bien maîtrisées	
2 points				4 points		6 points		

COMMENTAIRES : Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle ou en binôme. 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, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves,...etc) - 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 éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation

- Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 2 (fossé, limite de végétation, talus...) pour leur recherche

Questions relatives à un thème identifié en biologie-écologie en lien avec la pratique de l'élève : adaptation à l'effort, FC, rythme respiratoire, appareil musculo-squelettique, cardio-respiratoire, alimentation...