

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> Affinement du vocabulaire relatif : <ul style="list-style-type: none"> aux connaissances liées aux outils d'orientation (boussole, légende de la carte, lignes de niveau différentes, courbe de niveau, ...). aux légendes et symboles. Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> Construction systématique d'un itinéraire (distance à parcourir, lignes directrices et points d'appui, ligne d'arrêt, point d'attaque, définition du poste). Estimation du temps pour un parcours donné (connaissance de son allure en fonction de la nature du terrain). Vitesse permettant une conduite lucide de son parcours (vers connaissance de sa propre activité car il n'existe une vitesse universelle mais une vitesse personnelle). Différentes formes de courses. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelques indices pour se situer dans sa pratique <ul style="list-style-type: none"> ses points forts et points faibles pour mieux choisir les postes. Vitesse moyenne sur différents types de relief (notion de réduction kilométrique). Estimation du temps de course en fonction de la distance à parcourir. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> Conditions d'une pratique collective en sécurité : tactiques différenciées en fonction des ressources des membres de l'équipe (dans la situation d'un travail collectif). 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire. <ul style="list-style-type: none"> Optimiser le choix des postes en fonction de ses ressources (pour les formes de courses qui le permettent). Concevoir rapidement son itinéraire à partir des éléments connus. Construire son itinéraire en alternant des lignes de niveau 1 et 2 pour diminuer la distance de course (saut de lignes). Se fixer des lignes d'arrêt simples. Étalonner sa course. Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement <ul style="list-style-type: none"> Soutenir son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire en un minimum de temps. Utiliser la boussole pour définir un azimuth, une visée. Variation des allures en fonction des prises de décision à effectuer au cours de l'itinéraire (course rapide sur chemin loin du poste, ralentie à l'approche de point de décision, lente à partir du point d'attaque). Profiter des temps de récupération pour se repérer dans son projet de déplacement. Affiner sa motricité spécifique Adopter une attitude de course efficace. Agir en sécurité <ul style="list-style-type: none"> Reconstruire son itinéraire en cas de perte momentanée ou de difficultés à découvrir le poste. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> En coopération <ul style="list-style-type: none"> Argumenter ses choix d'itinéraires avec les autres. Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> Émettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite. Optimiser le choix des postes en nombre et en qualité en fonction de ses ressources (et celles de ses partenaires). Mémoriser une suite simple de points d'appui sur un parcours court. 	<p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'investir de façon soutenue. Accepter l'intermittence des efforts. Chercher à garder une allure optimale même après une erreur d'itinéraire. Être à l'écoute des repères construits pour réguler son allure. Savoir renoncer à la recherche d'un poste pour optimiser le retour dans le temps prévu. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Accepter de recevoir les conseils d'un camarade. Assurer le rôle de guide ou tuteur pour aider à l'apprentissage de ses camarades. <p>En direction du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> Adopter et encourager à faire respecter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.