

Compétence attendue de niveau 3 :

- 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"> • Vocabulaire spécifique relatif : <ul style="list-style-type: none"> - à l'activité : poste, balise, élément remarquable, ligne directrice, ligne d'arrêt, point d'attaque, point d'appui, azimuth... - aux légendes et symboles principaux : planimétrie (fossé, petit muret...), relief (butte, bosse,...), végétation (vert et blanc....), point de départ, point d'arrivée, postes... - à la motricité (type de course, etc.) - à la conduite à tenir en milieu naturel : signalétique « ONF », « parcs & jardins ». - aux différentes modalités de course (étoile, papillon, au score, etc.). • Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> - Les éléments principaux sur une carte, liaison carte-terrain, conversion des échelles, identification des points cardinaux, etc. - Stratégie de course : choix d'itinéraire (le plus direct est-il le plus rapide ?), notion de « risque-sécurité » en relation avec le temps imparti (ai-je le temps ?). • Les conditions d'une pratique en sécurité : zone d'évolution, limites de sécurité, limite de temps (heure de retour). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles de Sécurité active : <ul style="list-style-type: none"> - Matériel à avoir avec soi (carte avec point de ralliement, sifflet, n° d'urgence, etc.). - La conduite à tenir en cas d'accident. • Quelques indices pour se situer dans sa pratique : perception des variations d'allures et aisance respiratoire, des temps de repos nécessaires. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conditions d'une pratique collective en sécurité • Conduite à tenir pour alerter et porter secours. 	<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"> - Prévoir les lignes d'arrêt et point d'attaque de poste. - Construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de différents niveaux. - Utiliser une boussole : pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables, ou pour « attaquer » un poste. • Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement. <ul style="list-style-type: none"> - S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire. - Réguler sa course en fonction de sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers. - Adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer. - Évaluer approximativement une distance sur le terrain. • Affiner sa motricité spécifique. <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa foulée, son allure et son attitude de course aux caractéristiques du terrain. • Agir en sécurité. <ul style="list-style-type: none"> - Organiser son retour dans le temps imparti. - Remplir convenablement un carton de contrôle (définir un poste, poinçonner). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En coopération <ul style="list-style-type: none"> - Comparer ses choix d'itinéraires avec les autres. - Partager ses connaissances avec ses partenaires. - Émettre des hypothèses alternatives en cas d'échec. • Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un tableau de gestion de course (heure de départ, d'arrivée, temps course, etc.) - Se remémorer l'itinéraire parcouru. - Retranscrire oralement ou sur la carte son itinéraire. 	<p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané. • S'engager sans appréhension dans une zone d'évolution déterminée. • S'impliquer dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures. • Intégrer les règles de sécurité passive et active. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans une pratique collective, émettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire. • Écouter le point de vue d'autrui pour construire un itinéraire commun. • Être solidaire de ses équipiers dans les déplacements. • Être prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté. <p>En direction du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.