

Lycée V Havel Bègles

Référentiel Course d'Orientation, Bac 2021



AFL = Attendu de Fin de Lycée

Principes d'évaluation, barèmes :

L'AFL1 : s'évalue sur 12 points le jour du CCF en additionnant le niveau de performance atteint et la gestion temporelle du déplacement

L'AFL2 et 3 : s'évaluent sur 8 points (répartition au choix de l'élève : 4-4 / 6-2 / 2/6) tout au long du cycle, il permettra de valider les compétences d'un élève, d'un binôme, à se préparer, s'entraîner, coopérer pour réaliser un projet d'itinéraire en toute sécurité.

Choix possibles pour l'élève :

AFL 1 : L'élève choisit la difficulté de son parcours, son itinéraire, l'ordre des balises qu'il va devoir trouver ainsi que le nombre de balises « bonus ».

AFL2 ET AFL3 : choix de la répartition des points.

<u>Choix 1</u>	<u>Choix 2</u>	<u>Choix 3</u>
AFL2 : 2 pts	AFL2 : 4 pts	AFL2 : 6 pts
AFL3 : 6 pts	AFL3 : 4 pts	AFL3 : 2 pts

Repères d'évaluation de l'AFL1 :

« S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain »

AFL1 Contextualisée : « Se mettre en projet et s'engager en foret de façon sécuritaire en mobilisant toutes ses ressources afin de choisir le meilleur itinéraire tout en restant lucide. »

- **L'épreuve :**

Dans un environnement boisé semi-connu, l'élève doit réaliser un parcours de son choix de 10 postes maximum, qui correspond au mieux aux compétences qu'il estime avoir atteintes en fin de cycle. Il dispose de 5mn avant le départ pour élaborer son circuit.

3 parcours de niveaux différents sont à sa disposition :

- ✓ « **Le parcours VERT** » : 7 balises à choisir (sur 10 possibles sur la carte mère) et 3 balises bonus possibles (l'élève qui s'est engagé sur ce niveau choisira s'il va chercher les balises bonus ou pas tout au long de son itinéraire). Les balises VERTES se situent sur des éléments caractéristiques proches de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise)..
- ✓ « **Le parcours BLEU** » : 7 balises à choisir (sur 10 possibles) et 3 balises bonus possibles (l'élève qui s'est engagé sur ce niveau choisira s'il va chercher les balises bonus ou pas tout au long de son itinéraire). Les balises BLEUES nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage...) pour leur recherche, restent proches de ces lignes, elles sont visibles.
- ✓ « **Le parcours ROUGE** » : 7 balises rouges à choisir (sur 10 possibles) et 2 balises bonus plus 1 balise « Super Bonus » possibles (l'élève qui s'est engagé sur ce niveau choisira s'il va chercher les balises bonus ou pas tout au long de son itinéraire). Les balises ROUGES sont éloignées des lignes directrices ou de lignes d'arrêt possibles et nécessitent une lecture fine de la carte. Invisibles des lignes.

L'élève réalise SON CIRCUIT : **VERT, BLEU** ou **ROUGE** de 7 postes minimum et 3 optionnelles pour témoigner de sa capacité à s'engager de façon efficace (AFL 1) en réalisant des choix d'itinéraires mais aussi tactiques (je prends la balise optionnelle ou pas) tout en courant et en gérant son temps de course.

L'élève dispose de **35 min pour les filles** et **30 min pour les garçons** afin de réaliser son circuit. L'épreuve met en place une évaluation qui tient compte du nombre et difficultés des balises trouvées et du temps réalisé (relation niveau technique-niveau d'engagement physique).

Le niveau de performance et de compétence sont objectivés par le niveau des balises trouvées et par le temps réalisé.

Repères d'évaluation de l'AFL1	Degré 1 : LE PROMENEUR	Degré 2 : LE RANDONNEUR	Degré 3 : LE COUREUR	Degré 4 : L'ORIENTEUR
<p style="text-align: center;">/ 8 pts</p> <p style="text-align: center;">« Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu Pour choisir et conduire son itinéraire »</p> <p style="text-align: center;"><u>A chaque balise non trouvée :</u> -1 pt</p>	<p>Les légendes et les définitions ne sont pas connues</p> <p>Absence de lecture car les relations carte/terrain et terrain/carte sont oubliées</p>	<p>Les légendes les plus simples sont déchiffrées Le relief, les limites de végétations et les subtilités de la carte sont ignorées.</p> <p>Lecture : des difficultés persistent au niveau des relations carte/terrain et terrain/carte</p>	<p>La légende est imparfaitement connue et entraîne encore quelques erreurs au niveau des choix d'itinéraires.</p> <p>Lecture encore lente mais cohérente</p>	<p>Connaissance fine des légendes, de leur signification sur le terrain.</p> <p>L'usage de la boussole constitue une aide sûre et notamment des Azimuts.</p>
	<p>Des choix aléatoires et/ou erronés sans prises en compte du milieu et de ses ressources. Pas d'anticipation</p>	<p>Des choix d'itinéraires simples et souvent longs sont réalisés en suivant des lignes directrices</p>	<p>Des choix intéressants mais lents sont faits.</p>	<p>Des choix efficaces et anticipés en choisissant et en utilisant des points d'appuis et d'attaques.</p>
	<p>Le POP n'est pas utilisé</p> <p>La marche est privilégiée : La lecture de carte est difficile en courant ou l'effort physique n'est pas accepté.</p> <p>RK Important</p>	<p>Le POP est tenté mais pas tout à fait maîtrisé</p> <p>Les courses sont lentes et/ou ponctués d'arrêts</p> <p>RK Moyen</p>	<p>Le POP est utilisé et maîtrisé</p> <p>La course est relativement Régulière</p> <p>RK Bon</p>	<p>Le POP est automatisé, l'orienteur fait preuve de routines</p> <p>Les capacités aérobies et anaérobies ont été exploitées, la course est fluide.</p> <p>RK très bon</p>
	<p>Itinéraire VERT = 2 pts 7 balises</p>	<p>Itinéraire VERT 10 Bal = 4 pts</p>	<p>Itinéraire BLEU 10 Bal = 6 pts</p>	<p>Itinéraire ROUGE 10 Bal = 8 pts</p>
		<p>Itinéraire VERT 9 Bal = 3.5 pts</p>	<p>Itinéraire BLEU 9 Bal = 5.5 pts</p>	<p>Itinéraire ROUGE 9 Bal = 7 pts</p>
		<p>Itinéraire VERT 8 Bal = 3 pts</p>	<p>Itinéraire BLEU 8 Bal = 5 pts</p>	<p>Itinéraire ROUGE 8 Bal = 6.5 pts</p>
<p style="text-align: center;">/ 4 Pts</p> <p style="text-align: center;">« Adapter son déplacement en fonction des caractéristiques du milieu et de son projet d'itinéraire »</p>	<p>Entre 34 et 36 min</p> <p>Entre 39 et 41 min</p>	<p>Entre 32 et 34 min</p> <p>Entre 37 et 39 min</p>	<p>Entre 30 et 32 min</p> <p>Entre 35 et 37 min</p>	<p>≤ à 30 min pour les GARCONS</p> <p>≤ à 35 min pour les FILLES</p>
	Gestion du temps imparti pour l'épreuve : 30 min pour les garçons et 35 pour les filles			
	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts

Repères d'évaluation de l'AFL2 :

« S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité. »

AFL2 « contextualisée » : s'entraîner en tenant à jour un cahier d'entraînement qui permet à l'élève au fil des séances de lire sa carte plus rapidement, de réaliser des choix d'itinéraire plus efficaces et d'identifier de points d'appuis et d'attaque plus pertinents.

Degré 1 : entraînement inadapté	Degré 2 : Entraînement partiellement adapté	Degré 3 : Entraînement adapté	Degré 4 : Entraînement optimisé
<p>Entraînement bâclé sans réel objectif</p> <p>Les circuits sont surtout marchés < 50% VMA ; < 60% FC Max</p> <p>Ne donne pas son point de vue pour construire un itinéraire en groupe</p> <p>N'émet pas d'hypothèse relatives à l'échec ou à la réussite, n'a pas connaissances d'indices pour se situer dans sa pratique Pas d'analyse</p> <p>Cahier non renseigné</p>	<p>Entraînement réalisé sans cohérence avec l'objectif visé</p> <p>Accepte l'intermittence des efforts Alternance marche/course</p> <p>50% < VMA < 60% ; 60% < FC Max < 70%</p> <p>Compare ses choix d'itinéraires avec les autres</p> <p>Emet des hypothèses alternatives en cas d'échec, possède quelques indices pour se situer : les variations d'allures, l'aisance respiratoire, les temps de repos.</p> <p>Cahier incomplet</p>	<p>Entraînement cohérent par rapport à l'objectif fixé</p> <p>Vitesse moyenne et régulière 60% < VMA < 75% ; 70% < FC Max < 80%</p> <p>Accepte le point de vue des autres et argumente pour construire un itinéraire commun</p> <p>Estime le temps de course en fonction de la distance à parcourir (sait renoncer à un poste)</p> <p>Cahier renseigné mais qui ne met pas bien en évidence les points forts/faibles de l'orienteur</p>	<p>Entraînement pertinent et individualisé au regard de l'objectif</p> <p>S'implique dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures Vitesse rapide > 80% VMA ; > 80% FC Max</p> <p>Partage ses connaissances, est solidaire de ses partenaires dans les déplacements</p> <p>Connait ses points forts et faibles : optimise le choix des postes en fonction de ses ressources (et celles de ses partenaires)</p> <p>Recueil complet, qui met en lumière les problèmes rencontrés et les solutions mises en place, testées.</p>
0	2	4	6
0	1	2	4
0	0.5	1	2

Répartition des points à attribuer en fonction du choix de l'élève :

<i>Choix 1</i>	<i>Choix 2</i>	<i>Choix 3</i>
AFL2 : 2 pts	AFL2 : 4 pts	AFL2 : 6 pts
AFL3 : 6 pts	AFL3 : 4 pts	AFL3 : 2 pts

- AFL 2 notée sur 6
- AFL 2 notée sur 4
- AFL 2 notée sur 2

Repères d'évaluation de l'AFL3 :

« Coopérer pour réaliser un projet de déplacement en toute sécurité »

AFL3 Contextualisé : « automatiser un échauffement, réaliser des tâches en partenariat pour progresser »

Les différents rôles évalués :

S'échauffer en binôme : Dès la séance 2, des dyades dissymétriques sont mises en places avec un « Partenaire Aidant » (Tuteur) et un « Partenaire Apprenti » (Tutoré), Ils fonctionneront ensemble **lors de l'échauffement** et/ou **sur la 1^{ère} situation de la séance et ce tout au long du cycle pour mutuellement et respectivement progresser.**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Approximation dans la mise en œuvre des consignes et des rôles essentiels liés à la sécurisation individuelle et collective de la pratique L'élève est centré sur sa propre pratique Pas de cohésion au sein du binôme/ trinôme, lents et peu fiables Partenaire Apprenti ne souhaitant pas d'aide/ Partenaire Aidant « Absent »	Application des consignes et tenue des rôles essentiels liés à la sécurisation individuelle et collective de la pratique, mais la mise en œuvre peut manquer de réactivité ou d'assurance. L'élève adhère aux conditions d'organisation collective Le binôme fonctionne et applique juste les consignes, assisté.	Maîtrise des éléments et tenue efficace des rôles nécessaires à la sécurité individuelle et collective, dans des situations variées. L'élève coopère et s'implique dans les analyses et prises de décisions collectives Le binôme s'entend et prend des initiatives	Maîtrise des éléments, des rôles et conditions nécessaires à la sécurité individuelle et collective. Aide aux apprentissages des autres élèves L'élève apprécie et s'adapte aux ressources des partenaires dans les analyses et prises de décision collectives Le binôme fonctionne parfaitement pour progresser mutuellement
0	2	4	6
0	1	2	4
0	0.5	1	2

Répartition des points à attribuer en fonction du choix de l'élève :

<i>Choix 1</i>	<i>Choix 2</i>	<i>Choix 3</i>
AFL2 : 2 pts	AFL2 : 4 pts	AFL2 : 6 pts
AFL3 : 6 pts	AFL3 : 4 pts	AFL3 : 2 pts

- AFL 2 notée sur 6
 - AFL 2 notée sur 4
 - AFL 2 noté sur 2

