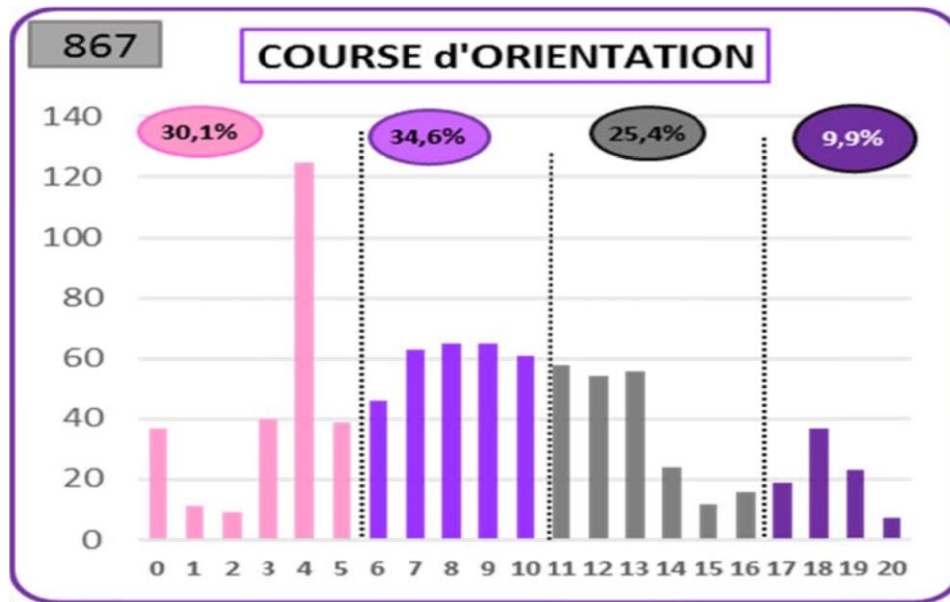


Rapport Jury Capeps 2017

Course d'orientation

A. Répartition des notes



B. Remarques générales sur le déroulement de l'épreuve :

Se préparer :

- Prévoir une montre (plutôt qu'un chrono autour du cou), une boussole (indispensable), pas de téléphone portable ni de moyen de géo localisation (GPS). Un sifflet peut s'avérer utile mais n'est pas obligatoire. Tenue de course vivement conseillée : chaussures crantées et jambes couvertes. Possibilité de se munir d'un stylo mais aucun document relatif à l'épreuve n'est autorisé dans la zone de course (définitions IOF, légende, ...).
 - L'échelle de la carte était cette année au 1/7500°, l'équidistance de 5 mètres.
 - Les définitions des postes ainsi que les codes des balises figurent sur la carte. Il est très important de s'y référer, car **plusieurs circuits différents sont en place durant l'épreuve..**
 - **Les définitions des postes sont en code IOF.**
-
- **Le chronométrage et la validation des postes sont réalisés avec le système de gestion électronique (doigts et boîtiers).**
 - En milieu naturel, il y a obligation d'assistance à personne en danger (danger vital) ; dans ce cas le jury prend les mesures adaptées pour faire rattraper l'épreuve.

Réaliser et performer :

- L'épreuve organise une évaluation qui doit révéler le plus haut niveau de performance du.e candidat.e d'abord par le niveau du circuit réalisé puis par le temps mis (relation niveau technique niveau d'engagement physique).
- **Le parcours est évolutif sur 3 niveaux avec un maximum de 10 postes.** A chaque changement de niveau (changement de couleur sur la carte) le.e candidat.e a la possibilité, soit de finir le niveau sur lequel il est engagé, soit de passer sur le parcours de niveau supérieur (**en vert = niveau 1, bleu = niveau 2, rouge = niveau 3**). Il a la possibilité de changer de projet en cours d'épreuve (conduire et adapter son déplacement en cours d'épreuve).
- **1 mn de lecture de la carte est donnée au.e candidat.e juste avant le départ** (analyser le circuit et anticiper sa course).
- **Les postes doivent être poinçonnés dans l'ordre imposé par le circuit.** Les balises départ et arrivée déclenchent et arrêtent le chronométrage de la course. En cas de balise manquante ou fautive, une pénalité est appliquée. En cas de balise du circuit d'un autre niveau venant s'intercaler, il n'y a pas de pénalité (se connaître et avoir un projet construit).
- **Au-delà de 55 mn, 1 point de pénalité est mis par minute entamée. Au-delà de 1h la note attribuée est zéro (limite de sécurité).** Il est donc très important de respecter le délai des 55mn (capacité à gérer le temps et la sécurité).
- Lors de l'épreuve, il est strictement interdit de communiquer avec un.e autre candidat.e ou de le suivre intentionnellement sous peine d'exclusion de l'épreuve. Des jurés sont présents en forêt pour faire respecter cette exigence d'attitude. De plus, le système de gestion électronique de course permet de connaître l'heure exacte de passage à chaque balise de chaque candidat.e (attitude éthique irréprochable du futur enseignant).

C. Niveau des prestations

NIVEAU 1 : réponse motrice insuffisante voire irrecevable

Ce niveau a été révélé par une prestation sur des parcours bleus incomplets où l'orientation s'est révélée hasardeuse, les connaissances liées à l'activité étaient insuffisantes pour permettre une conduite d'itinéraire satisfaisante même sur un parcours vert. Le temps limite pouvait être dépassé, la réponse motrice ne permettant pas une gestion même sécuritaire de l'activité. Le nombre important de candidat.e.s à ce niveau de performance (30 %) s'explique par la méconnaissance des exigences de l'activité et le manque total de préparation. Beaucoup de candidat.e.s semblent avoir choisi cette APSA par défaut en rapport aux 2 autres activités de la CP et ne s'engagent pas au-dessus du parcours vert.

Conseils de formation pour ce niveau de réponse motrice ○ Connaître les grands principes de gestion de sa sécurité : temps limite, ligne d'arrêt, retour à la dernière balise, azimuth de sécurité.
○ Travailler sur les bases de la relation carte terrain : technique du POP, connaissance de la légende, construction d'itinéraire sur chemins grâce à la construction de la notion de points de décision. ○ Apprendre à gérer son stress par un travail de course seul en forêt.

NIVEAU 2 : réponse motrice pertinente

Ce niveau a été révélé par des prestations sur un parcours bleu (conduite d'itinéraire imprécise et temps de perte de relation carte-terrain importants) ou alors un projet inadapté aux exigences de l'épreuve (parcours vert dans un temps très rapide).

Conseils de formation pour ce niveau de réponse motrice ○ Vivre des situations de course classique pour comprendre les obstacles auxquels sont confrontés les élèves
○ Connaître les principes de choix et de construction d'itinéraire : main courante, points d'appuis, points de décisions, points d'attaque, ligne d'arrêt de manière à construire des routines didactiques adaptées au niveau des élèves. ○ Apprendre à réaliser efficacement un itinéraire en situation de pression temporelle, notamment en début de course pour rentrer dans la carte et face à des choix de parcours entre des lignes de niveau 1 ou 2.

NIVEAU 3 : réponse motrice efficiente

Ce niveau s'est révélé sur des parcours rouge mal maîtrisés (temps de recalage importants voir parcours incomplet) ou des parcours bleus témoignant d'un niveau de connaissance satisfaisant quant au suivi des lignes de niveau 2.

Conseils de formation pour ce niveau de réponse motrice : ○ S'engager dans une pratique personnelle dans le cadre de courses organisées sur différentes cartes de manière à enrichir son bagage cognitif et son adaptabilité. ○ Mesurer les effets des changements de contraintes issues du jeu sur les variables didactiques (temps, opposition, balises sur le terrain, indications de la carte, ...) pour un réinvestissement dans les situations avec les élèves. ○ Apprendre à s'engager dans la réalisation d'un itinéraire hors ligne tout en maîtrisant des solutions de recalage.

NIVEAU 4 : haut niveau de performance

Ce niveau a été révélé par une réponse motrice efficace sur le parcours rouge. C'est à dire que le projet de performance était anticipé sur ce niveau de parcours avec des choix d'itinéraires en dehors des lignes et une conduite efficace avec des temps de recalage réduits. On peut remarquer que 10 % des candidat.e.s accèdent à ce niveau de performance grâce à une bonne préparation dans certains centres de formation (ce ne sont pas forcément des pratiquants fédéraux).

Conseils de formation pour ce niveau de réponse motrice : ○ S'engager dans une réflexion sur le développement et la mise en œuvre de l'activité au sein d'une équipe.

- Travailler avec différents acteurs pour cartographier et permettre la pratique scolaire.
- Dégager des principes de traçage et de gestion de course permettant le développement de l'activité dans un cadre UNSS et section sportive.

D. Conseils aux candidat.e.s :

Se préparer = Pratiquer durant l'année

- S'éprouver en milieu boisé.
- Maîtriser les techniques d'orientation (POP, relation carte-terrain, construction d'itinéraires, suivi des différents niveaux de lignes directrices, visées sommaires et précises, course en terrains variés).
- Travailler la capacité à se resituer suite à une erreur d'orientation, utilisation de lignes d'arrêt et de

l'échelle de la carte.

- Etre capable à la lecture de la carte et du circuit d'évaluer un niveau de parcours.
- Connaître la symbolique IOF : légende de la carte, traçage des circuits, définitions de poste et le fonctionnement du système « sportident » (puce électronique, boitiers départ / arrivée, postes), participation à des courses fédérales.
- Connaître l'épreuve et avoir anticipé sur la gestion du temps en fonction de son choix de parcours et du déroulement de la course par rapport au temps restant.

Réaliser = réussir un parcours en courant sans se perdre

- Pendant la minute de lecture de carte avant le départ, orienter sa carte, visualiser son parcours, repérer le départ, l'arrivée, les grandes lignes d'arrêt.
- Repérer les principaux points de décisions et les balises « porte » où le choix du niveau de parcours va devoir se faire.
- Faire des choix de retour en fin de parcours en fonction du temps restant et des distances inter-postes.

- Gérer son stress du départ à l'arrivée pour ne pas paniquer, ne pas communiquer avec les autres candidat.e.s.

Performer = s'engager et optimiser ses ressources au meilleur niveau

- Pendant la minute de lecture de carte avant le départ, orienter la carte pour avoir une lecture globale et anticiper les choix (d'itinéraire et de niveaux).
- Conduire son itinéraire en gérant ses allures de course de façon optimale.
- Faire des choix de fin de parcours grâce à son observation des niveaux de tracé de la première partie de parcours et du terrain, pour optimiser ses choix en fonction de ses ressources et du temps restant.
- Gérer sa lucidité et sa concentration du départ à l'arrivée.