

**Compétence attendue :** Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p><b>Du pratiquant:</b> Le vocabulaire spécifique (ligne d'arrêt, point d'attaque, point remarquable). La notion d'allure, de vitesse et d'effort en rapport à sa VMA et au milieu.</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Le calcul du temps. Le fonctionnement des outils utilisés.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b> Associer les informations relatives au terrain (planimétrie, hydrographie, relief, végétation) à des efforts physiques et des motricités particulières. Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité : courir vite sur des segments d'itinéraire faciles ; ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste. Solliciter et mobiliser ses ressources « aérobies » pour réaliser le déplacement le plus rapide possible. Mémoriser son itinéraire d'un poste à l'autre. Choisir et suivre des lignes complexes pour se rendre au poste. Elaborer une ligne d'arrêt, un point d'attaque de poste. Attaquer et sortir d'un poste placé à proximité de lignes directrices. Reconnaître la qualité du terrain pour adapter sa motricité, sa foulée, la qualité des appuis. Contourner un obstacle (étang, forêt dense) sans perdre sa direction. Réaliser quelques « sauts » entre des lignes proches. Vérifier régulièrement son itinéraire en utilisant des points d'appui et se recalculer si nécessaire.</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Poser et contrôler un poste Renseigner l'ensemble du carton de contrôle. Retracer son itinéraire effectif sur la carte. Calculer et analyser le temps réalisé à partir d'une heure de départ et d'une heure d'arrivée, les temps des circuits entre les balises en fonction de ses choix et de sa vitesse de course. Commenter et analyser son itinéraire avec les autres.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b> Oser s'engager dans un milieu délimité et moins connu. Anticiper la prise d'information afin de mieux réussir. Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire. Maintenir un effort soutenu. Prévenir, alerter et secourir autrui en milieu peu connu. Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps et de l'espace.</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> S'investir avec la même motivation quelles que soient les tâches. Se montrer rigoureux dans les tâches confiées.</p>	<p><b>CMS1 :</b> Agir dans le respect de soi, le respect des règles de sécurité et de fonctionnement</p> <p><b>CMS2 :</b> organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer utiliser, ranger du matériel recueillir des informations, juger et travailler en équipe e</p> <p><b>CMS3 :</b> se mettre en projet par l'identification individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec</p> <p><b>CMS4 :</b> se connaître, se préparer, se préserver par la gestion de ses efforts, en sachant s'échauffer, récupérer, identifier les facteurs de risque Maitriser ses émotions, prendre des décisions adaptées</p>

**Liens avec le socle :**  
Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices, à l'élaboration de l'itinéraire et à l'analyse des itinéraires. Compétence 3 : Exploiter et analyser des données chiffrées dans le calcul des temps de course, des temps entre les balises.  
Compétence 4 : Utiliser des logiciels de cartographie ou de dessin pour représenter un espace, un tableau pour exploiter les résultats. Compétence 5 : Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant des cartes à différentes échelles. Compétence 6 : Respecter les consignes de sécurité, connaître les gestes de premier secours. Etre performant dans un travail en équipe. Compétence 7 : Etre capable de raisonner avec logique et rigueur. Développer sa persévérance. Affiner sa connaissance de soi et réaliser un projet de groupe dans un effort aérobique.