

DIPLOME NATIONAL DU BREVET

Education Physique et Sportive



Epreuve de Course d'Orientation

Mai 2014

Organisation générale de l'épreuve

DATE :

Mercredi 14 MAI 2014

HORAIRES :

Tous les élèves sont convoqués pour l'épreuve de 8h à 12h02 au COSEC

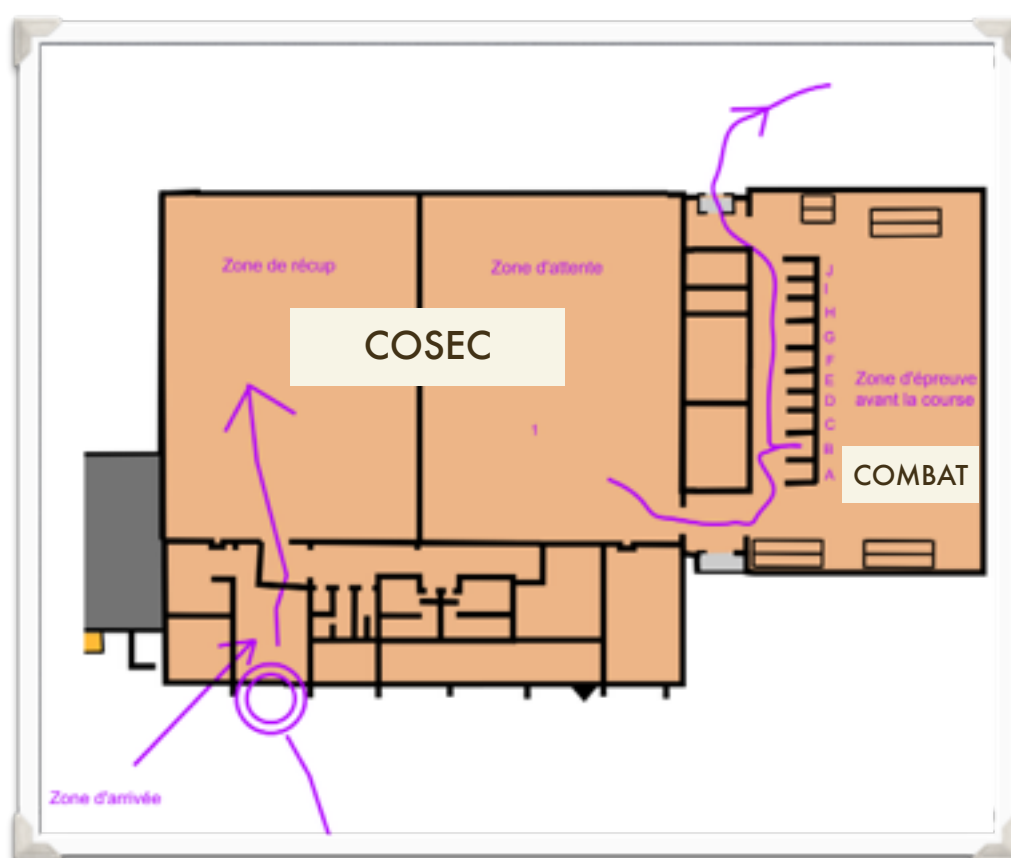
MATERIEL OBLIGATOIRE :

Crayon

MATERIEL RECOMMANDE :

Montre chronomètre

DISPOSITIF GENERAL :



Rappel des programmes

COMPÉTENCE DE NIVEAU 2 EN COURSE D'ORIENTATION

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

Principe d'élaboration de l'épreuve

BUT DE L'ÉPREUVE

En 2 périodes de 25 minutes obtenir un maximum de points en validant 8 balises par période.

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

- Des doigts électroniques pour permettre la vérification du projet de course et faciliter l'analyse
- Deux passages ou périodes pour mettre en évidence l'analyse, l'interprétation des résultats ainsi que la prise de décision et prise de risque dans des conditions stressantes.
- Carte vierge pour mettre en évidence les choix des élèves
- Cotation des balises et 2 périodes de course pour gestion de la prise de risque.
- Une zone par fonction pour mettre en évidence l'activité des élèves

SÉCURITÉ

3 passages obligatoires pour passer d'une zone à une autre.

Matériel obligatoire

Un crayon

Matériel recommandé

Montre chronomètre ou chronomètre

Les attentes chez les élèves

EN TANT QU'ORGANISATEUR

Respecter un protocole : respecter les temps, comptabiliser des points et calculer un temps.

EN TANT QUE COUREUR

Respecter règles de sécurité (limite interdite, respect des temps limites, des passages obligatoires.....)

Remplir un document de synthèse.

Être capable d'identifier et choisir les balises accessibles en un temps limité afin de marquer un maximum de points.

Choisir un ordre de balises me permettant d'effectuer le trajet le plus fluide possible et par conséquent le moins coûteux en temps.

Courir tout en me situant dans l'espace en vue d'optimiser mes trajets.

Analyser une course à partir de résultats et de sensations pour prendre des décisions adaptées.

La note du Diplôme National du Brevet

LA NOTE DÉLIVRÉE SERA ISSUE DE L'ÉVALUATION DE 3 DIMENSIONS :

SUR 12 POINTS

- Efficacité du coureur
- Indicateurs : chronomètre et nombre de points marqués

SUR 4 POINTS

- Gestion de son temps et de sa sécurité

SUR 4 POINTS

- Pertinence et efficacité du projet : La capacité à analyser des résultats et prendre des risques mesurés dans un contexte stressant