

RANDONNE SPORTIVE	Niveau 3
COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE
<p>Niveau 3 : « Conduire un déplacement régulier par groupe de 3 ou 4, sur une distance d'au moins 5km, en empruntant des sentiers balisés et avec l'aide d'un topo-guide. Gérer ses ressources et adapter son allure de marche en fonction de la difficulté du terrain, des conditions environnementales et de ses propres possibilités. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.»</p>	<p>En randonnée sportive, les élèves sont regroupés par équipes de 3 ou 4. Ils effectuent en autonomie un parcours d'au moins 5km, avec possibilité de dénivelé + et - Avec l'aide d'une carte et d'un road book décrivant le parcours emprunté, le groupe doit suivre le balisage indiqué. Entre 3 et 6 rubalises sont disposées sur le trajet. Avant le départ : Analyser la randonnée du jour et faire deux projets de temps (1^{ère} moitié, 2^{ème} moitié de la randonnée). Le projet de temps pour la 2^{ème} moitié est modifiable à la fin de la première moitié mais le temps pris pour la modification n'est pas enlevé au temps total (le chrono n'est pas arrêté) Départ : un groupe part toutes les 3 à 5 minutes. Pendant la randonnée, les élèves doivent pointer sur la carte et le road book l'endroit où ils ont vu les 3 à 6 rubalises à repérer. SECURITE : avoir son matériel, ne jamais se séparer de ses partenaires, respecter le temps limite, avoir un téléphone portable éteint, respecter les consignes de déplacement en groupe.</p>

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	DEGRES D'ACQUISITION DES COMPETENCES ATTENDUES					
10 points	Temps de parcours	0 pt	Arrivée au-delà du temps limite	5 pt	TpRef + 15 %	8 pt	TpRef + 6 %
		3 pt	Temps limite : Tp Ref + 25%	6 pt	TpRef + 12 %	9 pt	TpRef + 3 %
		4 pt	TpRef + 20 %	7 pt	TpRef + 9 %	10 pt	Temps Référence (TpRef)
		<p>Temps de référence à calculer en fonction de la vitesse maximum par kilomètre. Temps limite = 1,5 x Temps de référence Calcul indicatif pour le temps de référence : 1km descente > 5% ⇒ 6,25km/h (9'36'') ; 1km plat (entre -5% et +5%) ⇒ 5,5km/h (10'54'') ; 1km montée > 5% ⇒ 4,75km/h (12'38'') Barème modulable en fonction de différents paramètres : conditions météorologiques, nature des chemins empruntés, mixité ou non à l'intérieur des groupes. Si un élève court ou est séparé de plus de 30secondes du reste du groupe : pénalité de 3 points la première fois, disqualification définitive si récidive.</p>					
3 points	Projet de temps	<p>Ecart temps prévu / temps réalisé ATTENTION : 1 minute de pénalité si un ou plusieurs élèves courent au lieu de marcher Pour chacun des 2 projets (addition) :</p>					
		Points	0 pt	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	
		Ecart	Ecart > 20%	Ecart entre 10% et 20%	Ecart entre 5% et 10%	Ecart > 5%	
<p>Exemple : Projet de temps de 40'</p>		Temps réalisé > 48'	Temps réalisé entre 44' et 48'	Temps réalisé entre 42' et 44'	Temps réalisé entre 38 et 42'		
3 point	Conduite d'itinéraire	<ul style="list-style-type: none"> - 3 rubalises posées ⇒ 1 point / rubalise correctement située sur la carte et le road book - 4 rubalises posées ⇒ 0.75 point / rubalise correctement située sur la carte et le road book - 5 rubalises posées ⇒ 0.6 point / rubalise correctement située sur la carte et le road book - 6 rubalises posées ⇒ 0.5 point / rubalise correctement située sur la carte et le road book 					
4 points	Sécurité	<p>1 point par critère</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matériel : eau, veste, sac à dos + boussole, carte, sifflet - Rester groupé - Respect du chemin donné et du temps limite - Respect des consignes : routes, descente, ne pas courir... 					

EXEMPLE POUR UNE RANDONNEE DE 6KM (avec 3km de plat, 1 km de monté > 5% et 2km de descente > 5%)**Calcul du temps de référence :** $3\text{km de plat} = 3 \times 10'54'' = 32'42''$ $2\text{km de descente} = 2 \times 9'36'' = 19'12''$ $1\text{km de monté} = 1 \times 12'38''$ $\text{Temps de référence total} = 32'42'' + 19'12'' + 12'38'' = 1\text{h}04\text{min}32\text{sec}$ **Barème :**

Points	0	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps pour 6km	Arrivée au-delà du temps limite	1h 20min 40s	1h 17min 26s	1h 14min 13s	1h 12min 17s	1h 10min 20s	1h 08min 24s	1h 06min 28s	1h04min32s

