

Randonnée sportive en montagne

<p><u>Compétence attendue :</u></p> <p>Niveau 3 : Conduire un déplacement régulier en montagne par groupe de 2 minimum à 3 maximum sur une distance d'au moins 4km en empruntant des sentiers balisés, correspondant à un dénivelé positif compris entre 500m et 700m.</p> <p>Adapter son allure de marche à la difficulté terrain et à ses propres possibilités Respecter les règles de sécurité et l'environnement. Gérer ses ressources et construire une stratégie collective pour moduler son allure de marche et de course en fonction du milieu et du moment du déplacement.</p>		<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve :</u></p> <p>L'épreuve se déroule sur une randonnée de montagne avec un profil varié et connu (le parcours doit être éprouvé par l'enseignant puis par les élèves auparavant). Cette randonnée doit être réalisé dans un site adapté à une pratique en toute sécurité.</p> <p>Cette épreuve se déroule obligatoirement en duo ou en trio. Ce groupe ne doit pas se séparer durant la totalité de l'épreuve. Tout groupe ne disposant pas, au départ, du matériel obligatoire déterminé auparavant par l'enseignant et permettant la réalisation de la randonnée dans des conditions optimales de sécurité ne peut pas prendre le départ</p> <p>Le dispositif minimum couvre une distance d'au moins 4km avec un dénivelé positif compris entre 200m et 500m.</p> <p>Le choix du parcours et son degré de difficulté est effectué par l'enseignant responsable et est fonction du niveau de pratique atteint par la classe en fin de cycle.</p> <p>Le parcours peut donc proposer des descentes à condition que celles-ci ne soient pas trop dangereuses et puissent préserver l'intégrité physique des candidats.</p> <p>Des rôles au sein des groupes mais aussi au niveau des responsables du dispositif doivent être concédés: serre-file, meneur, suiveur.</p> <p>Un briefing doit être assuré au départ pour annoncer les règles de sécurité et de respect du site.</p>				
Points à affecter	Eléments à évaluer	NIVEAU 3 en cours d'acquisition	NIVEAU 3 acquis	NIVEAU 3 acquis		
05/20	Difficulté du parcours Distances et dénivelé cumulé	Distance minimum de 4 km avec un dénivelé positif compris entre 200m et 500m = 3 points	Distance minimum de 4 km avec un dénivelé positif compris entre 500m et 700m = 4 points	Distance minimum de 5 km avec un dénivelé positif de +700m = 5 points		
10/20	Ecart s -Vitesse de déplacement en rapport avec le temps du groupe arrivé en premier (en minutes) Formule= Temps du 1^{er} groupe divisé par le Temps effectif réalisé par le groupe) (Exemple : temps du 1 ^{er} groupe : 45' Temps réalisé par notre groupe =58' Points= 45'/58' : 0,77 = 8pts)	Ne pas terminer en groupe : 0pt Terminer : 3pts 0,2 < 4 pts < 0,3	0,3 < 5 pts < 0,4 0,4 < 6 pts < 0,5 0,5 < 7 pts < 0,6	0,7 < 8 pts < 0,8 0,8 < 9 pts < 0,9 0,9 < 10 pts < 1		
05/20	Ecart entre le projet du groupe (temps prévu) et le temps réalisé (en %)	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
		Plus de 12% du temps annoncé par le groupe	Entre 7% et 12% du temps annoncé par le groupe	Entre 5% et 7% du temps annoncé par le groupe	Entre 3% et 5% du temps annoncé par le groupe	Moins de 3% du temps annoncé par le groupe