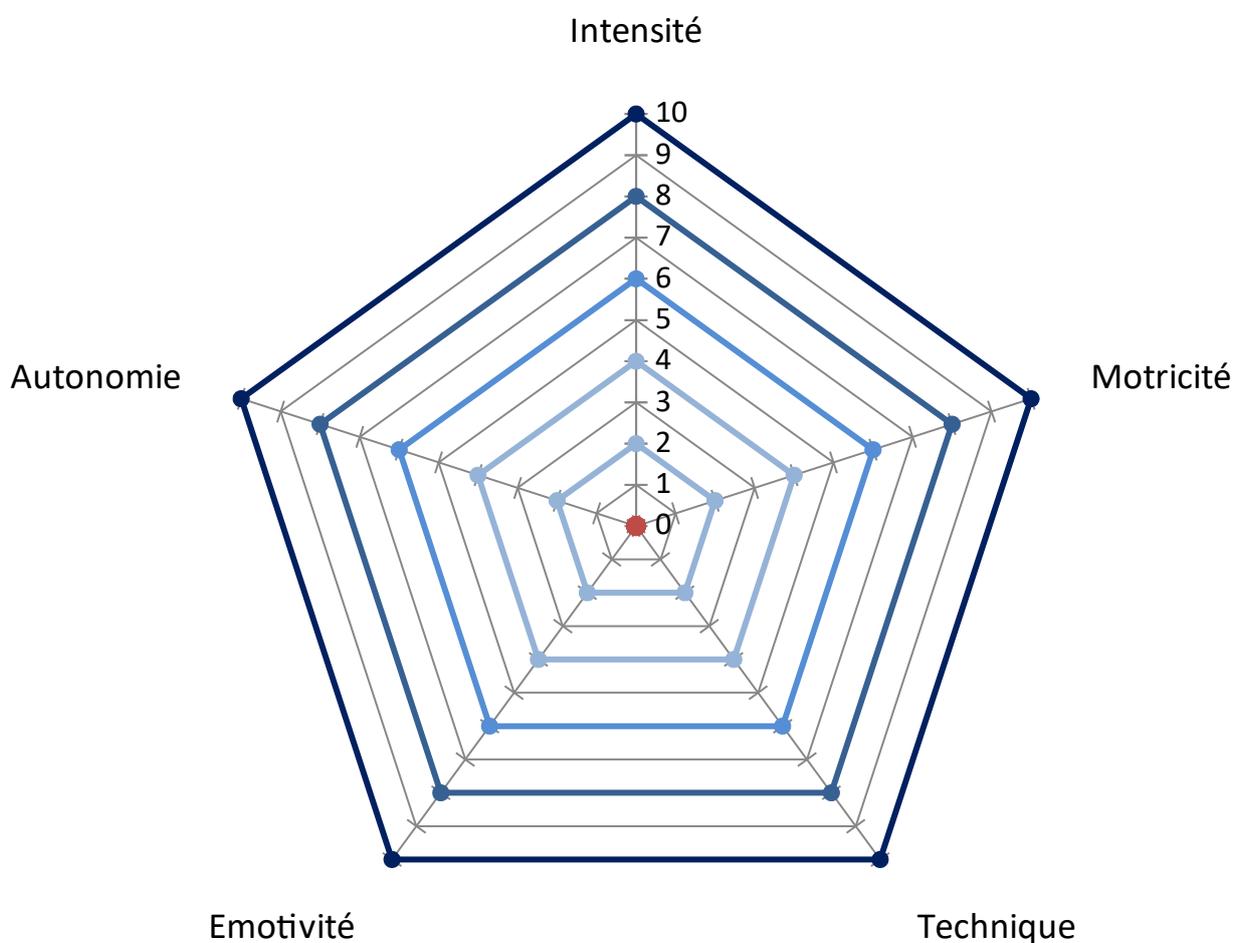


CARACTERISTIQUES

D'un élève ou d'une situation



Intensité physiologique de l'effort : « Capacité à produire et maintenir une vitesse de déplacement plus ou moins élevée ».

Motricité : « Capacité à se déplacer sur tous types de terrains, de reliefs, de déclivités, de sols plus ou moins faciles. Capacité de courir en regardant sa carte ».

Technique : « Capacité à lire des terrains et des cartes plus ou moins complexes. Capacité à faire le lien

CARTE ↔ TERRAIN, capacité à identifier des éléments, des lignes directrices et à se construire des itinéraires, plus ou moins complexes ».

Autonomie : « Capacité à se déplacer seul, à s'éloigner du professeur et des autres, plus ou moins longtemps, plus ou moins loin. »

« Capacité à faire des choix seul, prendre des décisions plus ou moins tranchés, risqués »

« Capacité à respecter et appliquer les consignes de sécurité ainsi que celles concernant le respect de l'environnement ».

Emotivité : « Capacité à gérer ses émotions liées à l'inconnu, au stress de partir seul, de savoir revenir, de ne pas se perdre, de réussir à gérer la contradiction vitesse / précision ». Capacité à s'engager seul. Capacité à gérer son stress lié à la compétition, la perf.



Intensité physiologique de l'effort

<p>Non chronométré – Pas d'opposition – se déplacer lentement (marcher, trotter,...) – terrain stable, plat, sans obstacle.</p>		<p>Pression temporelle (chrono, duel, poursuite, relais, ...) – terrain demandant de l'engagement physique (montées, descentes ...) – postes, circuits et terrains faciles pour privilégier la course.</p>
---	--	---

Motricité

<p>Terrain plat et stable – sol dur et stable– non glissant : type urbain ou parc urbain forêt dégagée – visibilité – pelouses – pas d'obstacles – pas ou peu de dénivelée.</p>		<p>Terrain urbain accidenté (pavés, escaliers, nombreux changements de directions...) Terrain forestier varié (montant – descendant – déversant – sous-bois encombré – obstacles - peu de visibilité...) Sol glissant – non stable...</p>
--	--	--

Technique

<p>Postes faciles (Niv.1) : visibles de loin – éléments nettement identifiables – balise placée du côté de l'élément par où on arrive – éléments en bosse (butte, sommet,...) sur des lignes directrices facilement identifiables. Circuits sur les lignes faciles (Niv.1)(sentier – chemin – limite nette de champs- bord de ruisseau...) avec une balise presque à chaque changement de ligne ou prise de décision (<u>pas ou peu de choix</u>). Aménagement du terrain et/ou de la carte (jalons, suivi d'itinéraires).</p>		<p>Postes plus complexes (Niv.2 – 3) : éléments plus ou moins éloignés des lignes directrices – visibles au dernier moment – la balise peut être placée de l'autre côté de l'élément – éléments en creux (trous – dépressions,...) – éléments à risque (falaise, grotte,...) – sur ou à distances de lignes directrices plus difficiles à lire sur le terrain (il faudra alors déterminer un point d'attaque : dernier élément nettement identifiable sur la ligne, pour la quitter et aller au poste). Circuits tracés pour suivre des <u>lignes plus difficiles à identifier sur le terrain</u> (Niv.2 – 3)(fossés-limites de végétations moins marquées – alignements de falaise ou rochers – courbes de niveau...) Circuits proposant des <u>sauts de lignes</u> (passage d'une ligne directrice à une autre par une zone où il n'y a pas de ligne à suivre.) Circuits proposant au coureur un <u>réel choix d'itinéraire</u> où pour chacun d'entre eux il faudra évaluer le problème posé et ses ressources. Aménagement de la carte et/ou du terrain pour complexifier la tâche sur site facile (balises pièges – ne pas donner le code ou la définition du poste – enlever des informations sur la carte...)</p>
---	--	---

Autonomie

<p>Peu éloigné – pas longtemps – <u>en binôme voire plus</u> – seul mais dans des zones où il y a du monde zones sans danger objectif ou subjectif – zone connue et circonscrite – jalonné – temps limite large... circuits sans choix ou <u>choix facile</u>, évident. Postes faciles, sans pièges Terrains accueillants, familiers.</p>		<p>Loin – longtemps – isolé zones plus à risques... itinéraires avec des <u>réels choix</u> qui demandent réflexion et connaissance de ses ressources, du terrain. Postes plus « techniques » Terrains plus engagés</p>
--	--	---

Emotivité

<p>Zones rassurantes : facile « techniquement », connues, dégagées, proches. En Groupe : 2 ou plus. Circuits courts, faciles. Postes faciles. Retours fréquents au départ. Pas ou peu de perf attendue</p>		<p>Zones plus engagées : « technique » éloignées, inconnues, encombrées, accidentées, éloignées. Seul. Circuits longs, complexes, variés. Postes techniques. Confrontation, Performance</p>
--	--	--

Remarques

- Une composante « Gestion de la contradiction VITESSE – PRECISION » pourrait apparaître. En effet elle est la résultante de deux variables : Intensité de l'effort (vitesse de déplacement) et Technique (complexité du problème d'orientation posé), voire trois si l'on y rajoute la variable émotionnalité.
-

Gestion de la contradiction VITESSE-PRECISION: «Capacité à gérer son effort et son intensité de déplacement en fonction de la difficulté technique de l'itinéraire ou de la portion d'itinéraire».

Gestion de la contradiction VITESSE-PRECISION

<p>Pas d'alternative : facile « techniquement » et pas de contrainte temporelle / facile et vite / difficile « techniquement » et pas de vitesse</p>		<p>Réelle alternative : contrainte « technique » et temporelle ou « psychologique »</p>
---	--	--

- Libre à vous de jouer sur le nombre d'axes que vous souhaitez.
- Libre à vous de « déplacer le curseur » là où vous voulez en fonction du public, de la tâche ou de l'objectif ciblé .