|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Académie de La Réunion* | | | | | | BEP - CAP | | | | | | | | | Randonnée Sportive | | | | | |
| Compétences attendues :  Réaliser et terminer une randonnée sur une distance de 2,5 à 5km avec un dénivelé positif de 250m à 500m (déclivité supérieure à 6%), ou réaliser une distance donnée en un minimum de temps, sur un parcours vallonné, pendant une durée d’effort comprise entre 1h15 et 2h40.  Gérer son déplacement en fonction de ses possibilités et du relief.  Respecter les règles de sécurité et l’environnement. | | | | | | Principes de l’élaboration de l’épreuve :  Parcours de 2,5 à 5km – Dénivelé entre 250 et 500m par le parcours en côte. Si votre dénivelé est inférieur, réaliser plusieurs fois un parcours en boucle pendant une durée comprise entre 1h15 et 2h40. Il est possible d’utiliser une seconde boucle réduite afin de moduler davantage les distances proposées.  **Tout élève ne disposant pas, au départ, du matériel obligatoire déterminé auparavant par l’enseignant et permettant la réalisation de la randonnée sportive dans des conditions optimales de sécurité ne peut pas prendre le départ.**  **Votre mode d’organisation devra permettre de gérer l’hétérogénéité pour éviter autant que possible qu’un élève trop lent ou trop rapide fasse une partie ou l’intégralité du parcours tout seul. L’adaptation de l’organisation dépend des compétences validées par vos élèves.**  A l’enseignant d’organiser les dispositifs de sécurité (rôles des élèves, fléchage, postes d’encadrement, briefing, …)  Dans le cas d’un parcours vallonné, les descentes à fort pourcentage de pente ou trop techniques devront faire l’objet d’une attention particulière.  **\*  Equivalent plat : Distance du parcours + 1 km par 100 mètres de dénivelé positif.** | | | | | | | | | | | | | | |
| Points à affecter | Éléments à évaluer | **NIVEAU 3 non acquis** | | | | | | | | **NIVEAU 3** | | | | | | | | | | |
| **De 0 à 9** | | | | | | | | **De 10 à 15** | | | | | | | **De 16 à 20** | | | |
| 15/20 | Performance  Vitesse ascensionnelle (Parcours en côte)  Vitesse sur équivalent plat \* (*distance en km + dénivelé positif)* | **0 à 3 Parcours terminé 3pts** | **4** | **4,75** | **5,25** | | **6** | **6,75** | **7,25** | **7,50** | **8,50** | **9,25** | **10,50** | **11,25** | | **12** | **12,75** | **13,50** | **14,25** | **15** |
| Garçons | 400  m/h | 420  m/h | 440  m/h | | 460  m/h | 480  m/h | 500  m/h | 510  m/h | 540  m/h | 570  m/h | 600  m/h | 630  m/h | | 660  m/h | 690  m/h | 720  m/h | 760  m/h | 800  m/h |
| **Filles** | **310 m/h** | **325**  **m/h** | **340**  **m/h** | | **355**  **m/h** | **370**  **m/h** | **385**  **m/h** | **390**  **m/h** | **415**  **m/h** | **440**  **m/h** | **460**  **m/h** | **485**  **m/h** | | **510**  **m/h** | **530**  **m/h** | **555**  **m/h** | **585**  **m/h** | **615**  **m/h** |
| Garçons | 5,6 km/h | 5,9  Km/h | 6,3 km/h | | 6,6  km/h | 6,9  Km/h | 7,2  Km/h | 7,4  Km/h | 7,8  Km/h | 8,2  Km/h | 8,6  Km/h | 9  km/h | | 9,4  Km/h | 9,8  Km/h | 10,3  Km/h | 10,8  Km/h | 11,3  km/h |
| **Filles** | **4,3 km/h** | **4,5**  **Km/h** | **4,8**  **Km/h** | | **5,1**  **Km/h** | **5,3**  **Km/h** | **5,6**  **km/h** | **5,7**  **Km/h** | **6**  **Km/h** | **6,3**  **Km/h** | **6,6**  **Km/h** | **6,9**  **km/h** | | **7,2**  **Km/h** | **7,5**  **Km/h** | **7,9**  **Km/h** | **8,3**  **Km/h** | **8,7**  **km/h** |
| 05/20 | Régularité  (écart de temps entre 2 parties du parcours réalisé). | 0 Pt | 1 Pt | | 1,5 Pt | | | 1,75 Pts | | 2,5 Pts | | 2,75 Pts | | 3 Pts | | | 3,25 Pts | 4,5 Pts | 5 Pts | |
| > 12’ | 10’ à 12’ | | 8’ à <10’ | | | 6’ à <8’ | | 5’ à <6’ | | 4’ à <5’ | | 3’ à <4’ | | | 2’ à <3’ | 1’ à <2’ | <1’ | |
| \* Exemple : Sur une boucle de 3km et 100m de dénivelé positif, soit 4km « équivalent plat » en coût d’effort.  Un élève lent réalisera 2 tours en 1h24 pour une vitesse de 5,6km/h. S’il réalise le 1er tour en 40’ et le 2ème en 44’, il obtiendra 4/5 en régularité.  Un élève plus rapide réalisera 3 tours en en 1h30 pour une vitesse de 8km/h. S’il réalise le 1er tour en 28’ il était censé faire les 2 tours suivants en 56’ pour être régulier, hors il réalise 1h02’ pour les 2 derniers tours. Il obtiendra la note de 2,5/5 en régularité. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\* *les données de vitesse ascensionnelle sont à moduler de + ou – 100m/h en fonction de la pente et de l’altitude.*