

Académie de La Réunion		OPTION FACULTATIVE CCF ET ENSEIGNEMENT DE COMPLÉMENT										Randonnée sportive					
Compétences attendues :		<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>Parcours 6 à 8km – Dénivelé positif : entre 700 et 900 m</p> <p>Le parcours doit être éprouvé au préalable aussi bien par l'enseignant que par les élèves.</p> <p>Tout élève 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>Dans la mesure du possible, regrouper les élèves par niveau (groupes de 2 ou 3) pour éviter qu'un élève trop lent ou trop rapide fasse une partie ou l'intégralité du parcours tout seul.</p> <p>Le dispositif doit proposer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 professeur au départ / un fléchage clair de l'itinéraire / 1 professeur à l'arrivée <p>Des rôles au sein des groupes mais aussi au niveau des responsables du dispositif sont distribués: serre-file, meneur, suiveur.</p> <p>Un briefing est assuré au départ pour annoncer les règles de sécurité et de respect du site.</p>															
Points à affecter	Eléments à évaluer	NIVEAU 5 non acquis						NIVEAU 5									
		De 0 à 9						De 10 à 15				De 16 à 20					
15/20	Performance Temps réalisé / Vitesse ascensionnelle *	0 à 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
		Parcours terminé - de 460m/h	460 m/h	480 m/h	500 m/h	520 m/h	540 m/h	560 m/h	590 m/h	620 m/h	650 m/h	680 m/h	720 m/h	760 m/h	800 m/h	850 m/h	900 m/h
05/20	Entretien	0 à 1,75 Pts						2,5 à 3 Pts				3,25 à 5 Pts					
		Connaissances imprécises sur l'activité. Pas ou peu de connaissances mettant en relation le coureur et l'activité						Connaissance culturelle suffisante. Analyse de soi dans l'activité avec quelques difficultés de mise en relation avec la préparation				Connaissances culturelles importantes. Capacité à préciser les aspects gestion de course et préparation.					

IMC	Coefficient
< 24,9	X 1
25 – 29,9	X 1,2
30 – 34,9	X 1,5
35 – 39,9	X 1,8

* les données de vitesse ascensionnelle sont à moduler de + ou – 50 m/h en fonction de la pente et de l'altitude