

STAGE FPC BECKER- LIMOZIN 2016	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
	LE JALONNE ET/OU SURLIGNE BALISE OU NON	L'ETOILE OU LE PAPILLON OU CIRCUIT REDUIT	LE CIRCUIT IMPOSE A CHOISIR	COURSE AU SCORE IMPOSSIBLE
ACQUISITIONS PRIORITAIRES	• Suivre un déplacement imposé. Incertitude uniquement par la position des balises sur LD. • Se situer à tout moment sur le plan ou carte simplifiée/ligne directrice évidente (DEVANT DERRIERE DROITE GAUCHE). • Associer les éléments simples de la carte avec le terrain. • Orienter et réorienter sa carte à chaque arrêt et changement de direction (+pouce carte). • Allure peu importante mais fonction de son équipe	• Se Déplacer le plus rapidement possible sur les lignes NIV1. • Définir ce que l'on cherche /légende approfondie/N1 • Se situer et resituer sur la carte/éléments remarquables. • Repérer, reconnaître et utiliser des points d'appuis et points d'attaque en déplacement. • Courir si facile, ralentir aux points de décisions (gestion de la vitesse)	• Construire son itinéraire/circuit proposé • Anticiper, mémoriser (récitation) • Repérer des LD moins évidentes (sentier, dénivelé) pour gagner du temps, trier les informations pour ne garder que l'essentiel. • Réguler son allure en fonction du moment du déplacement (feu vert orange feu rouge) • Gérer son effort (motricité spécifique montée, descente, terrain irrégulier...)	• Construction de <u>SON itinéraire</u> en fonction de <u>SES capacités</u> en utilisant des <u>lignes de tous niveaux</u> (limite de végétation, courbe de niveau,..) : <u>Optimisation de la prise de risque (balise niveau différent)</u>. • Préparer, choisir son cheminement par rapport aux éléments de la carte. • Définir ses changements de direction, ses points d'appuis et d'arrêt. • Mémoriser au maximum son itinéraire. • Gérer son stress.
CONNAISSANCES	• KIFEKOI -SECURITE. • Lignes niveau 1 (route, chemin, grillage...) • Pouce carte (POP)	• KIFEKOI –SECURITE • Liaison carte • terrain/légende/échelle • Vocabulaire CO • (P)OP	• KIFEKOI –SECURITE • Vocabulaire spécifique (lignes, points, légendes, relief, départ...) • Stratégie de course • Relation risque sécurité • (estimation temps/balise). • Respect nature	• KIFEKOI –SECURITE • Affinement de toutes les notions en particulier celle relatif au relief. • Estimation temps/nombre de balises. • Connaître ses points faibles et points forts • Respect nature (information forêt sèche par exemple)

ATTITUDES	• Respect des lieux, consignes de sécurité. • Partager les tâches avec son partenaire.	• Rester lucide / temps restant/espace/sécurité • Rester dans sa bulle (suiveur...) • Minimiser les arrêts • Gérer départs et arrivées	• Ne pas céder à la « panique » • Règles de sécurité • Echanger sur les parcours entre équipiers • Etre acteur à tour de rôle.	• Rester lucide :gestion du temps-espace-sécurité • Respect et connaissance du milieu (informations forêt sèche ou autre) • Avoir un comportement de compétiteur (pas de la randonnée !!)
SITUATIONS	• (proposer 2 ou 3 circuits de 5' à 10' max) • Visite commentée avec une carte simplifiée ou plan • Jalonné sans balise (débutant) • Emplacement des balises non connus • Balises vraies et fausses	• En relais, • Mémoire facile (choisir l'élément à mémoriser) • Nid de balises • Vraies fausses • Etoile • Papillon • Parcours en 8 départ simultané.	• Parcours identique avec balises différentes . • Balises paires ou impaires. • Mémoire sur quelques balises ou circuit partiel. • Parcours en relais par équipe (notion de compétition.) • Avec des coupes si plusieurs lignes(niveau 2)	• Course traditionnelle ou au score • Réaliser le même parcours en choisissant des itinéraires différents (comparer). • Défis, record parcours • Carte avec éléments cachés (OCAD ou purple pen). • Parcours réduit par mémorisation.
COMPORTEMENT CARACTERISTIQUES	• Ne regarde pas la carte, terrain prédominant (ne tourne pas sa carte en même temps que le déplacement) • Erreur car va trop vite. • Se décourage rapidement (manque d'analyse/carte) • Précision aléatoire. • Pas de sélection des informations	• Points d'appuis peu pertinents • A besoin d'être rassuré • N'est pas capable de retracer son itinéraire • Ne remplit pas systématiquement le KIFEKOI	• Difficulté qd quitte LD niv1 • La course est encore aléatoire entre 2 points de décisions. • Le KIFEKOI est maîtrisé (calcul temps, calcul points...)	• La course est pratiquement continue, l'intensité est modérée, voire rapide. Sorties de balises anticipées assez souvent. • Projet maîtrisé et réalisable. • Relocalisation non systématique.