

Evaluation

Course d'orientation N1

Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. **Gérer l'alternance des efforts.** **Respecter les règles de sécurité et l'environnement.**

Acquisition technique et tactique 50 pts

Nombre de parcours effectués / nombre de balises trouvées



Lors de l'évaluation terminale, vous devrez réaliser un maximum de parcours allant de 5 à 6 balises.

Le rapport entre le nombre de parcours effectués et le nombre total de balises validées donnera une note.

Attention : un grand nombre de parcours effectués avec peu de balises validées ne rapportera pas beaucoup de points !

Pourcentage de balises validées / Nombre de parcours	<50%	50%-70%	70%-80%	80%-90%	100%
1	0	5	10	15	20
2	10	15	20	25	30
3	20	25	30	35	40
4	30	35	40	45	50

Gérer l'alternance des efforts 20 pts

Rythme de course (on commence à courir à partir de 8km/h). Le rapport entre le temps et le nombre de parcours réalisés détermine l'allure de course.

Temps/ Nombre de parcours	20min Course rapide	25min Course	30min Trottine	35min Marche rapide
1	12	10	7	5
2	15	12	10	7
3	17	15	12	10
4	20	17	15	12



Note

100
pts



Compétences
méthodologiques
et sociales

30 pts

Mettre en place les balises et respecter les règles de sécurité à chaque séance.
20 pts

Tenue de la fiche de poinçonnage
10 pts

Propreté de la fiche de poinçonnage 5pts

Pas d'erreur de poinçonnage 5pts