

## Rapport de jury capeps 2015

### Course d'orientation

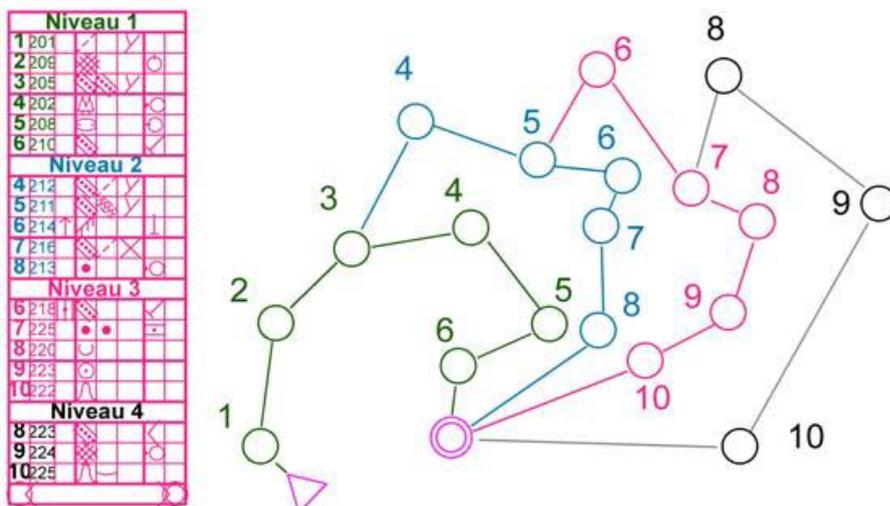
#### 1. Remarques générales sur le déroulement de l'épreuve :

##### Se préparer :

- Prévoir une montre, sans moyen de géo localisation (GPS) pour la gestion du temps limite de l'épreuve.
- Aucun moyen de communication, de photographie et de géolocalisation n'est autorisé. En cas de possession, les candidats peuvent retourner à leurs véhicules les déposer avant l'appel.
- Un sifflet peut s'avérer utile mais n'est pas obligatoire.
- Des chaussures (semelles crantées, pieds tenus) et une tenue adaptées à la pratique de la course d'orientation sont fortement conseillées. En cas de risque sécuritaire, le jury se réserve le droit d'interdire au candidat la pratique de l'épreuve.
- Il est conseillé de couvrir les jambes (ronces, orties, branches).
- Dans la zone d'échauffement, le temps d'attente plus ou moins long selon son heure de départ (de 20 min à deux heures), a nécessité de prévoir des tenues adaptées à la météorologie, ainsi que de quoi s'hydrater.

##### Réaliser et Performer:

- L'épreuve a organisé une évaluation qui tenait compte du nombre de postes trouvés dans l'ordre imposé du circuit et du temps réalisé (relation niveau technique-niveau d'engagement physique).
- Les modalités d'épreuve ont changé et donc également les modalités d'évaluation (les barèmes des années précédentes n'étaient donc plus d'actualité).
  - Le plus haut niveau de performance a été révélé d'abord par le niveau du circuit puis par le temps réalisé.
- Le Parcours est évolutif sur 4 niveaux avec un maximum de 10 postes. A chaque changement de niveau (changement de couleur sur la carte) vous avez la possibilité, soit de finir le niveau sur lequel vous vous êtes engagé(e), soit de passer sur le parcours de niveau supérieur (en vert = niveau 1, bleu = niveau 2, rouge = niveau 3, noir = niveau 4) Rapport du jury CAPEPS Rénové 55 Session 2015



- Au-delà de 40 minutes, temps limite de l'épreuve, le candidat avait zéro.
- L'échelle de la carte était au 1/7500ème, et l'équidistance de 5 mètres.
- Les définitions des postes (en code IOF), ainsi que les codes des balises figuraient sur la carte. Il était très important de s'y référer, car plusieurs circuits étaient en place durant l'épreuve.
- La carte était remise une minute avant le déclenchement du temps de course.
- Le chronométrage et la validation des postes ont été réalisés avec le système « sportident ».
- Lors de l'épreuve, il était strictement interdit de communiquer avec un candidat ou de le suivre (règlement F.F.C.O.). Des jurés étaient présents sur la zone.

## 2. Niveau des prestations Les candidats du premier bandeau :

Leurs prestations ont révélé des ressources insuffisantes : Temps limite dépassé (difficulté à se resituer lors d'une erreur d'orientation), ordre des balises non respecté et non rectifié, parcours de niveau 1 non maîtrisé (balise(s) manquante(s) ou temps important).

Les candidats du second bandeau : Leurs prestations ont révélé soit un niveau global moyen, soit un surinvestissement d'une des ressources au détriment d'une synergie équilibrée (pôle technique/ énergétique) : parcours de niveau 1 dans un temps très rapide, parcours de niveau 2 dans un temps moyen à long, parcours de niveau 3 non terminé (balise(s) manquante(s)).

Les candidats du troisième bandeau : Leurs prestations ont révélé un investissement partiel ou partiel de ses ressources : parcours de niveau 2 dans un temps rapide, parcours de niveau 3 dans un temps long à moyen, parcours de niveau 4 dans un temps long ou non terminé (balise(s)manquante(s)).

Les candidats du quatrième bandeau : Leurs performances ont révélés un investissement maximal à optimal de leurs ressources : parcours de niveau 3 dans un temps rapide, parcours de niveau 4 dans un temps moyen à rapide.

## 3. Conseils aux candidats :

Se préparer aller pratiquer en forêt pour :

- Maîtriser les techniques d'orientation (POP, relation carte-terrain, construction d'itinéraires, suivi des différents niveaux de lignes directrices, visées sommaires et précises, course en terrains variés),
- Travailler la capacité à se resituer suite à une erreur d'orientation,
- S'éprouver en milieu boisé afin de connaître son niveau d'orientation (référence aux niveaux 3, 4 et 5 de compétences attendues),
- Etre capable à la lecture de la carte et du circuit d'évaluer un niveau de parcours,
- Etre capable, en cours de réalisation de choisir son parcours en fonction du temps et de ce que je suis capable de réaliser.
- Connaitre la symbolique IOF (légende, traçage, définitions des postes) et le fonctionnement du système « sportident » (puce électronique, boitiers départ, postes, arrivée...). Réaliser

- Pendant la minute de lecture de carte avant le départ, orienter la carte et préparer son premier choix d'itinéraire.
- Choisir et conduire son itinéraire.
- Auto évaluer ses possibilités de choix de fin de parcours, en fonction de sa réalisation et du temps restant.
- Gérer son stress du départ à l'arrivée. Rapport du jury CAPEPS Rénové 56 Session 2015 Performer
- Pendant la minute de lecture de carte avant le départ, orienter la carte et avoir une lecture globale pour anticiper les choix (d'itinéraire et de niveaux).
- Conduire son itinéraire en gérant ses allures de façon optimale.
- Auto évaluer ses possibilités grâce à son observation des niveaux de tracé(s) et du terrain, pour optimiser ses choix en fonction de ses ressources et du temps restant.
- Gérer sa lucidité du départ à l'arrivée