Adaptation au terrain accidenté

Course d orientation • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Ajuster sa strategie sur terrain irregulier

But

Valider 5 balises en moins de 10 min

Thème

Adapter sa strategie selon le terrain, les contraintes et son niveau de forme

Organisation et rôles

Binome : un coureur, un observateur; inversion apres parcours — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zones difficiles balisees, encadrement visible

Consigne

Parcours de 5 balises placees dans une zone avec relief ou obstacles naturels. L eleve doit adapter sa vitesse et ses choix d itineraire.

Critères de réalisation

- Allure adaptee
- Balises correctes
- Gestion de l effort

Critère de réussite

5 balises correctes en 10 min

Matériel

Carte, 5 balises, plots de zone

Variables de différenciation

- Balises 4–6
- Temps 9–11 min
- Distance 150–200 m