









# Mes compétences en orientation

## Cycle 3





# Mes progrès au cours des séances d'orientation

Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Coche un timbre chaque fois que tu as atteint un niveau :
<p style="text-align: center;">1/  Gérer ma motricité</p>	<p>Je cours en marquant des arrêts pendant ma course (repère 1 min par année d'âge)</p> <p>Je cours en fractionnant mon effort en courses rapides</p>	<p>J'accepte de courir plus lentement pour remplir mon contrat (repère 1 min par année d'âge)</p>	<p><b>Je cours longtemps et régulièrement à allure modérée, sans essoufflement ni fatigue excessive</b></p>	
	<p>Je suis gêné dans mon déplacement par les obstacles rencontrés</p> <p>J'effectue le parcours demandé sans temps limite</p>	<p>Je suis gêné dans mon déplacement par un type d'obstacles particuliers</p> <p>J'effectue le parcours demandé en dépassant de quelques minutes le temps donné</p>	<p><b>Je me déplace avec aisance en terrain varié avec dénivellation et végétation dans un temps limité</b></p>	





# Mes progrès au cours des séances d'orientation

Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Coche un timbre chaque fois que tu as atteint un niveau :
<b>2/</b>  <b>S'informer</b>	J'effectue l'activité demandée sans prendre en compte les informations données	J'ai besoin de prendre plusieurs fois les informations données pour réussir l'activité demandée	<b>Je comprends immédiatement les informations données pour réussir l'activité demandée (message oral, gestuel ou écrit)</b>	
	Je mémorise quelques repères visuels ou sonores	Je mémorise tous les repères visuels ou sonores	<b>Je mémorise un trajet</b>	
	Je retrouve quelques éléments remarquables sur le plan (mairie, école, banc de la cour...).	Je décris un trajet sur le plan	<b>Je lis et je me repère sur un plan</b>	
	Je connais quelques éléments de légende d'une carte	Je lis une carte et comprends sa légende	<b>J'établis une correspondance entre la carte et le terrain</b>	
	J'ai compris qu'il faut faire attention à l'échelle pour lire ou dessiner un plan, une carte	J'établis des relations entre les dimensions et les distances d'une carte et du terrain	<b>Je maîtrise la notion d'échelle (compétence remarquable)</b>	
	Je repère les 4 points cardinaux avec la boussole	J'oriente ma carte en utilisant la boussole	<b>Je trouve l'azimut d'un point remarquable</b>	

## Mes progrès au cours des séances d'orientation

Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Coche un timbre chaque fois que tu as atteint un niveau :
<p>3/</p> <p>Piloter un document</p>	Je me repère sur une maquette.	Je comprends l'organisation de seulement 1 ou 2 supports d'orientation : photo, dessin, plan, carte.	<b>Je comprends l'organisation des différents supports d'orientation : maquette, photo, dessin, plan, carte.</b>	
	Je me déplace sans prendre en compte les repères du terrain identifiés sur les documents.	Je me déplace en ne prenant en compte que quelques repères du terrain identifiés sur le document.	<b>Je me déplace en me situant par rapport à des repères du terrain identifiés sur les documents.</b>	
	J'ai besoin d'aide pour choisir un itinéraire.	Je choisis seul un itinéraire mais qui ne pourra pas être effectué dans le temps limite.	<b>Je choisis le meilleur itinéraire pour effectuer le parcours dans le temps limite.</b>	
	Je sais prendre un azimut mais je n'arrive pas à me déplacer grâce à cette information.	Je suis un azimut sans prendre en compte la notion de distance.	<b>Je suis un azimut et apprécie les distances.</b>	

# Mes progrès au cours des séances d'orientation

Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Coche un timbre chaque fois que tu as atteint un niveau :
<p>4/ Gérer la spécificité de l'activité</p>	<p>Je reconnais 2 ou 3 éléments du relief dans un paysage</p>	<p>Je connais plusieurs éléments du relief et je peux décrire un paysage</p>	<p><b>Je sais communiquer des règles de respect de l'environnement à d'autres</b></p>	
	<p>Je connais les règles pour respecter mon environnement mais je ne les applique pas</p>	<p>Je connais les règles pour respecter mon environnement et je les applique</p>	<p><b>Je lis, comprends un paysage et connais les éléments du relief</b></p> <p><b>Je respecte mon environnement quel que soit le lieu où je suis</b></p>	
	<p>Je choisis mon itinéraire sans prendre en compte le relief</p>	<p>Je propose un itinéraire qui n'est pas le plus rapide</p>	<p><b>Je choisis le meilleur itinéraire sur le terrain et le plus rapide</b></p>	
	<p>Je me déplace avec l'aide d'un adulte d'un camarade</p>	<p>Je me déplace en autonomie sans prendre en compte toutes les contraintes (environnement et sécurité)</p>	<p><b>Je me déplace en autonomie en milieu naturel avec une connaissance de l'environnement et des principes de sécurité</b></p>	

## Gérer sa motricité

- . Je cours longtemps et régulièrement à allure modérée, sans essoufflement ni fatigue excessive
- . Je me déplace avec aisance en terrain varié avec dénivellation et végétation dans un temps limité

## S'informer

- . Je comprends immédiatement les informations données pour réussir l'activité demandée (message oral, gestuel ou écrit)
- . Je mémorise un trajet
- . Je lis et je me repère sur un plan
- . J'établis une correspondance entre la carte et le terrain
- . *Je maîtrise la notion d'échelle (compétence remarquable)*
- . Je trouve l'azimut d'un point remarquable

*Je surligne si la compétence est acquise en fin de cycle 3*

## **Piloter un document**

- . Je comprends l'organisation des différents supports d'orientation :  
maquette, photo, dessin, plan, carte.
  
- . Je me déplace en me situant par rapport à des repères du terrain identifiés sur les documents.
  
- . Je choisis le meilleur itinéraire pour effectuer le parcours dans le temps limite
  
- . Je suis un azimuth et apprécie les distances

*Je surligne si la compétence est acquise en fin de cycle 3*

**Gérer la spécificité de l'activité**

- . Je lis, je comprends un paysage et je connais les éléments du relief
- . Je respecte mon environnement quel que soit le lieu où je suis
- . Je sais communiquer des règles de respect de l'environnement à d'autres
- . Je choisis le meilleur itinéraire sur le terrain et le plus rapide
- . Je me déplace en autonomie dans un milieu naturel avec une connaissance de l'environnement et des principes de sécurité

*Je surligne si la compétence est acquise en fin de cycle 3*