

Randonnée sportive : examen ponctuel obligatoire CAP

CA 2 : adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains

Chaque candidat prévoit et régule son déplacement à partir de l'analyse de l'environnement ; il s'y engage pour partir et revenir, tout en préservant sa sécurité et celle des autres.

Principes et passation de l'épreuve

- Chaque candidat choisit et réalise le parcours adopté à son niveau, à partir de la lecture et de l'analyse des caractéristiques du milieu et de ses propres ressources : 3 parcours chronométrés sous forme d'allers retours lui sont proposés avec une fourchette de temps pour les réaliser, départ chrono au départ et arrêt chrono à la fin du retour au même endroit.
- Le candidat doit se présenter avec des chaussures adaptées à la marche, une bouteille d'eau et un vini
- Chaque parcours est présenté sous forme de boucle, avec des postes à valider : P1 : un poste, P2 : 2 postes, P3 : 3 postes
- Les candidats disposent d'un temps de réflexion de 10 mn entre la présentation des parcours et l'élaboration de leur projet pour choisir un poste à atteindre où il y effectuera son $\frac{1}{2}$ tours ; il doit annoncer également le temps qu'il compte réaliser.
- Un temps limite est défini à chaque poste au-delà duquel le candidat ne sera plus autorisé à continuer le parcours et devra donc faire $\frac{1}{2}$ tour.
- Echauffement de 10 mn avant l'épreuve.
- Un temps de briefing est prévu pour présenter les spécificités du lieu.

Éléments évalués

- AFLP : Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant savoir renoncer.
- AFLP : Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.
- AFLP : Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.
- AFLP : Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.

AFLP : Choix du parcours sur 8 points

AFLP : Ecart au projet sur 6 points

AFLP : Adaptation de son parcours en cours d'épreuve sur 3 points

AFLP : Gérer sa sécurité sur 3 points : matériel

AFLP évalués	Points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 : Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant savoir renoncer.	8	Le candidat choisit un parcours inadapté à ses ressources.	Le candidat choisit et réalise un parcours trop facile au regard de ses ressources	Le candidat choisit et réalise un parcours adapté à ses ressources et le mène à son terme	Le candidat choisit un parcours lui permettant d'optimiser l'utilisation de ses capacités et ressources mises au service de la réalisation de son parcours
		Obligation lui est donnée de faire demi/tour (temps dépassé au poste 1) Renoncement subit	Le candidat est à l'avance sur les temps de passage aux postes	Le candidat se situe dans la moyenne sur les temps de passage aux postes	Le candidat effectue les passages aux postes avec des temps proches de son projet
		Choix du parcours 1 Itinéraire non réalisé 0 point1,5point	Choix du parcours 1 2 points3,5 points	Choix du parcours 2 4 points6 points	Choix du parcours 3 6,5points8 points
AFLP 2 : Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	6	Ecart au projet : -Filles : > à 12 mn -Garçons : > à 9 mn	Ecart au projet : -Filles : entre 10 et 12 mn -Garçons : entre 7 et 9 mn	Ecart au projet : -Filles : entre 8 et 10 mn -Garçons : entre 7 et 5 mn	Ecart au projet : -Filles : < à 8 mn -Garçons : < à 5 mn
AFLP 3 : Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement	3	Le candidat n'adapte pas son parcours en cours d'épreuve ce qui le place en échec pour respecter son projet de temps	Le candidat adapte son parcours en cours d'épreuve pour respecter son projet temps	Le candidat ne remet pas en cause son parcours ni son projet de temps mais il éprouve des difficultés à le respecter (nombreux changements d'allure)	Le candidat ne rencontre pas la nécessité de remettre en cause son projet temps ni d'adapter son parcours qu'il réalise comme prévu
		0 point0,5 point	1 point	2 points	3 points
AFLP 6 : Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents	3	Le candidat ne dispose pas du matériel obligatoire demandé pour prendre le départ de l'épreuve : chaussures adaptées, eau et vini.	Le candidat dispose presque du matériel obligatoire (2 sur 3) En cas de problème il est capable de prévenir	Le candidat dispose du matériel demandé. En cas de problème il est capable de prévenir et d'alerter	Le candidat dispose de tout le matériel de sécurité demandé et plus (casquette, sac à dos, collation...). En cas de problème il est capable de prévenir, d'alerter et secourir

environnements de pratique pour s'y engager en sécurité		En cas de problème il reste inactif.			
		0 point0,5 point	1 point	2 points	3 points