

Académie de La Réunion		BAC PRO Epreuve d'option facultative Académique										Randonnée sportive							
<p>Compétences attendues : Réaliser et terminer une randonnée sur une distance de 2,5 à 5 Km avec un dénivelé positif de 500m à 800m (déclivité supérieure à 6%). Gérer son déplacement en fonction de ses possibilités et du relief. Respecter les règles de sécurité et l'environnement</p>		<p>Principes d'élaboration de l'épreuve : Parcours entre 2,5 et 5K- Dénivelé entre 500m et 800m pour le parcours en côte. -Tout élève ne disposant pas au départ du matériel obligatoire suivant ne sera pas autorisé à prendre le départ : GSM personnel ; Coupe vent ;Eau ; Réserve alimentaire. Tout élève ayant un besoin particulier de soins (traitement médical, ventoline...) devra en informer le jury et être en possession du traitement adapté. Pendant son parcours, tout candidat s'engage à signaler immédiatement aux responsables de l'épreuve tout incident le concernant ou concernant un autre candidat. Pour éviter autant que possible qu'un élève trop lent ou trop rapide fasse une partie ou l'intégralité du parcours tout seul, un départ échelonné est mis en place. L'adaptation de l'organisation dépend des compétences validées par les élèves. Pour cela, la première partie du parcours permet de valider un niveau minimal requis pour être autorisé à poursuivre l'épreuve Un topo guide sera affiché au départ de l'épreuve</p> <p>Lieu de l'épreuve : « Sentier de l'observatoire Aux Makes » Temps minimal requis sur la première partie : 20 mn pour les garçons ; 24 mn pour les filles</p>																	
		Points	Éléments à évaluer	NIVEAU 5 non acquis					NIVEAU 5										
16/20	Performance Vitesse ascensionnelle	0 à 3 parcours terminés	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	11,2	12	12,8	13,6	14,4	15,2	16	
		Garçons	430 m/h	460 m/h	490 m/h	520 m/h	570 m/h	620 m/h	670 m/h	710 m/h	750 m/h	790 m/h	830 m/h	870 m/h	910 m/h	940 m/h	970 m/h	1000 m/h	
		Tps Réalisé En mn	66'	64'	62'	60'	58'	56'	54'	52'	50'	48'30	47'	45'30	44'	42'30	41'	39'	
		Filles	325 m/h	370 m/h	400 m/h	430 m/h	460 m/h	490 m/h	520 m/h	550 m/h	580 m/h	610 m/h	650 m/h	690 m/h	730 m/h	770 m/h	810 m/h	850 m/h	
		Tps Réalisé En mn	90'	85'	81'	78'	75'	72'	69'	66'	63'	60'	58'	56'	54'	52'	50'	48'	
04/20	Entretien	<p>Champs de questionnement : L'entraînement et la préparation physique ; Connaissances liées à la physiologie de l'effort ; Alimentation et diététique ; Mesures de sécurité et alerte en montagne ; Préparation de la randonnée et les informations sur les conditions de sécurité ; Connaissance du milieu et de l'environnement. 0 à 1 pt : Connaissances insuffisantes 2pts : Connaissances générales ou partielles 3Pts : Connaissances permettent une pratique autonome. 4Pts : Connaissances permettant de s'engager et de s'entraîner en toute sécurité ; de prendre en charge un accompagnement.</p>																	