

TRAIL

S'engager dans une pratique physique durable et raisonnée

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Construire un rapport respectueux à la nature en tenant compte des effets de sa pratique sur l'environnement et en limitant l'impact.

Agir solidairement, s'entraider, encourager, accepter d'être aidé ou encouragé, échanger, apprendre à agir ensemble ou à se confronter dans le respect des différences.

Décider de façon collégiale, construire un espace de dialogue partagé dans le respect des individualités pour agir en équipe.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Construire une motricité adaptative, appropriée à l'évolution du milieu naturel.

Connaître, reconnaître et interpréter des sensations corporelles pour optimiser son activité et garder une marge de sécurité.

Solliciter et exploiter avec lucidité ses ressources.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Engager une pratique physique tout au long de la vie et disposer des savoirs minimums permettant l'accès à une pratique autonome, durable et régulière, en sécurité.

S'engager complètement et avec lucidité dans un projet d'action qui comprend des risques calculés sans jamais se mettre en danger et en sachant renoncer (conditions du partir/revenir).

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Construire un projet de déplacement en lien avec un objectif personnel.

Niveau 2 : Construire un projet de déplacement en lien avec un objectif de performance.

FORMAT D'ÉVALUATION

40 minutes de course sur un parcours varié balisé avec variantes.