

LA COURSE D'ORIENTATION

Le travail qui suit est une compilation de diverses sources. Il s'agit de documents destinés à compléter les interventions faites dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue.

J-L ÉTORÉ (Professeur d'EPS au lycée Louis BARTHOUPA)



Mon expérience de la Course d'Orientation est essentiellement celle d'un enseignant. Mon travail s'est progressivement enrichi des rencontres avec des spécialistes, des lectures de toutes sortes, des échanges avec mes collègues et de l'observation des élèves en

Les passages empruntés aux différents auteurs sont autant d'outils qui m'ont paru suffisamment explicites et utiles à tout enseignant désireux d'aborder cette activité. Pour cette raison, certains documents apparaissent parfois dans leur intégrité.

[Accéder au sommaire](#)

LA COURSE D'ORIENTATION

Les programmes

- ✓ Les programmes de l'école primaire (Cycle 3)
- ✓ Les programmes du collège
- ✓ Les programmes du lycée

Analyse de l'activité

- ✓ Les problèmes fondamentaux
- ✓ Une analyse didactique
- ✓ Des contradictions à résoudre
- ✓ De l'activité aux enjeux de formation

Observer les élèves

- ✓ Observer des comportements moteurs par rapport à des ressources
- ✓ Identifier des niveaux de pratique et définir des profils
- ✓ Modéliser des niveaux de pratique
- ✓ Identifier des niveaux de pratique au regard des acquisitions observées
- ✓ Des niveaux de pratique en relation avec des réponses formulées par des élèves
- ✓ Des niveaux constatés en relation avec le temps de pratique
- ✓ Evaluer des niveaux de pratique

Construction des apprentissages

- ✓ Des étapes dans l'apprentissage
- ✓ Objectifs et choix de parcours en fonction des niveaux

Des contenus : Forme et fond

- ✓ Travailler sous différentes formes
- ✓ Contenus et compétences méthodologiques
- ✓ Hierarchiser des contenus par rapport à la difficulté de la tâche

Des situations de terrain

- ✓ [Complexifier une tâche en course d'orientation](#)
- ✓ [Quelques situations de travail sur le terrain](#)

Des situations en cas de pluie

- ✓ [Quelques situations de travail en salle](#)

Définir les postes

- ✓ [De la description des élèves vers une définition juste](#)
- ✓ [Définitions des postes internationale](#)
- ✓ [Légendes IOF](#)

Evaluation

- ✓ [Des variables pour construire l'évaluation](#)
- ✓ [Un exemple d'évaluation \(Course classique "au nid de balises"\)](#)
- ✓ [Un exemple d'évaluation \(en fonction de la place de l'élève\)](#)
- ✓ [Un exemple d'évaluation \(Course classique "primée"\)](#)
- ✓ [Un exemple d'évaluation en l'option](#)
- ✓ [Niveau 3 au lycée](#)

Sécurité

- ✓ [Note de service & Circulaire du juillet 2004](#)
- ✓ [Interprétation de la circulaire de mars 1994](#)
- ✓ [Recommandations pour l'organisation de l'activité](#)
- ✓ [Règlements de la Fédération française de CO](#)

Divers

- ✓ [Modèle de carton de contrôle](#)
- ✓ [Comment utiliser une boussole](#)
- ✓ [Lexique](#)
- ✓ [Course d'orientation et UNSS](#)
- ✓ [Exemple de demande d'autorisation](#)
- ✓ [Feuille de route vierge](#)
- ✓ [Exemple de fiche de travail](#)

Programmes

- ✓ Les programmes de l'école primaire (Cycle 3)
- ✓ Les programmes du collège
- ✓ Les programmes du lycée

Orientation - Cycle 3

	Compétences spécifiques
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Se déplacer (marcher, courir) d'un lieu à un autre en choisissant l'itinéraire le plus adapté dans des milieux plus ou moins familier (parc public aménagé) et dans des milieux inconnus (forêt) : Se situer par rapport à 2 ou 3 repères significatifs (points remarquables, lignes de déplacement) en précisant les directions et les distances. Risquer un itinéraire plutôt qu'un autre : choisir un itinéraire en fonction du temps et non de la distance donnée par la carte. Effectuer en permanence la relation entre la carte et le terrain : faire le point régulièrement pour se situer, et situer la balise suivante. Se déplacer à pied, mais aussi en vélo, en kayak... Gérer son effort et s'engager de façon continue sur de longues distances et des terrains variés : adapter le déplacement aux difficultés du terrain (marche en côte par exemple). Observer précisément le milieu pour diminuer les incertitudes : rechercher les indices confirmant les hypothèses, j'entends les voitures de ce côté donc ma carte est bien orientée. Chercher à réaliser un parcours le plus rapidement possible lors d'une course d'orientation : à partir de la lecture de cartes où figurent des indices, noter sur sa fiche-résultat l'emplacement des balises trouvées.
	Compétences transversales
S'engager lucidement dans la pratique de l'activité	* S'engager dans les activités : - en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : marcher, ou courir, selon les données du terrain, en tentant des raccourcis, en contournant des obstacles... - en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de parcours (nombre de balises trouvées ou temps approximatif réalisé) et le réaliser. - en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté de plus en plus diversifiées : réaliser un parcours orientation en étoile par équipes de 3 dans un milieu inconnu. - en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de déplacement aux caractéristiques du terrain et à ses ressources physiques pour finir le parcours dans le temps imparti sans être trop fatigué. * Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : se déplacer à pied ou avec d'autres moyens dans des environnements avec incertitude : rouler à bicyclette sur des chemins forestiers, effectuer un trajet en kayak sur un petit étang, franchir une dune de sable..
Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action	* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant de manière adaptée ses ressources sensorielles, motrices, mentales, ses connaissances et des représentations graphiques: - pour viser une meilleure performance : récupérer un objet quel que soit son emplacement, dans le temps minimum. - pour acquérir des savoirs nouveaux : sur les outils utilisés (boussoles), sur les différentes façons de représenter des trajets, sur la cartographie, sur l'environnement caractéristiques des milieux inconnus (la mousse au pied d'un arbre annonce le nord). C'est l'occasion de faire le lien, des passerelles avec d'autres disciplines (géographie, sciences de la terre... - pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts (pour se rendre d'un lieu dans un autre, effectuer une randonnée), dans les différents types de terrain, tout en conservant le potentiel de réflexion nécessaire à cette activité pour organiser des courses d'orientation, des jeux de pistes pour d'autres enfants ou d'autres classes, une randonnée en cas de classe de découverte,...
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes : Utiliser une carte y compris IGN, des outils (boussole, montre,...), repérer des éléments du trajet (rideau d'arbres, barrières, ruisseaux...) ou des points remarquables (arbres particuliers, château d'eau, monticule, cabane...), écouter les bruits (voitures sur une route, bruit d'un ruisseau, d'un torrent,...)

	Prendre conscience des volumes sur une carte (courbe de niveau). Mesurer des distances, des secteurs angulaires, des durées, le relief,...en modulant en fonction des dénivelés pour réaliser le parcours demandé. • Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, déplacements... : Passer de la notion de distance à celle de durée pour optimiser les déplacements Prévoir la durée de son déplacement et le contractualiser * Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) : Adapter sa vitesse de déplacement aux caractéristiques du terrain à parcourir. Se repérer avec exactitude dans l'espace en combinant les paramètres pour choisir la solution adaptée : distance sur carte, courbes de niveau, types de déplacements. Il vaut mieux marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise... * Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance : pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier : choisir parmi plusieurs parcours différents celui qui est adapté à ses capacités d'endurance ou à son mode de déplacement le plus maîtrisé (marche, course, en vélo, en kayak, en ski...), prévoir les difficultés du terrain et choisir les moments de récupération et de réflexion. pour s'engager dans une situation de risque mesuré : décider de prendre un raccourci à travers le bois, de contourner un obstacle... * Évaluer, juger ses actions, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs Comprendre le système de vérification (poinçon) du passage aux balises. Savoir dire qui a fait le meilleur parcours (en tenant compte du temps, des balises trouvées...). Situer des objets par rapport aux autres par le geste, le langage oral, le dessin (en inventant une légende, en respectant globalement une échelle...)... par rapport à des repères permanents. * Identifier et décrire: La situation de points remarquables, les caractéristiques des lignes de déplacement, par le geste, le langage oral, le dessin (en inventant une légende, en respectant globalement une échelle...)... par rapport à des repères permanents (autres éléments de l'environnement) Exemple : Cacher un objet et décrire le déplacement et/ou l'endroit à un autre enfant pour qu'il le retrouve rapidement (en limitant ou non le nombre d'éléments de la description) Différents types d'effort et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort long et pas trop intense (course de durée : parcours d'orientation en endurance), savoir prendre son pouls...
Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif	* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on peut expliquer aux autres : Règles simples de vie collective, de sécurité (y compris la sécurité routière), de respect de l'environnement, d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres... Ne pas sortir de l'espace proposé à l'activité, ne pas traverser de route, en chronométrant, en vérifiant sur les feuilles de route le passage effectif des enfants par les points demandés. Ne pas boire une eau qu'on ne connaît pas Respecter les plantations, ne pas cueillir les fleurs rares... * Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets : Écouter, argumenter, justifier, lors de courses en groupes afin d'optimiser les stratégies : remettre en cause des choix stratégiques en cours d'activité. Aider un camarade ayant perdu des repères significatifs lui permettant d'orienter sa carte : poser une question : « qu'est-ce qui se voit bien et ne change pas d'emplacement ? Exemples de projets : Rejoindre le centre de classe de découverte après avoir été déposé avec un adulte par le car à une distance donnée du centre avec une carte et sans boussole Organisation de manifestations sportives prenant en compte l'orientation (randonnée,...) Connaître et assurer plusieurs rôles : coureur, contrôleur, responsable de la sécurité, par exemple : Assurer la sécurité par l'élaboration des règles propres aux terrains rencontrés, par la surveillance des limites de la zone de travail pendant l'activité de ses camarades,

**Les programmes pour le collège se trouvent dans la revue
"Accompagnement des programmes"**

Accessible par le lien suivant :

Arrêté du 18 juin 1996 - (BO n° 29 du 18 juillet 1996)

<http://www.cndp.fr/archivage/valid/73124/73124-11807-16591.pdf>

Course d'orientation		COMPETENCES ATTENTUES		Classe de SECONDE	
Conduire son déplacement en suivant des lignes de types « sentiers » et « intérieures » pour réaliser la meilleure performance lors d’une épreuve de course d’orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.					
CONNAISSANCES : informations		CONNAISSANCES : procédures			
		Techniques et tactiques	Connaissance sur soi		Savoir-faire sociaux
Sur l’activité pratiquée : ❑ reconnaissance des « lignes » intérieures des parcelles (ex : fossé, abrupt, ...) ; ❑ croisements d’informations d’ordre qualitatif et quantitatif à propos des différents codes de la légende ; ❑ rapport entre la distance sur le terrain et sur la carte. Sur le pratiquant dans l’activité : ❑ connaissance des limites de l’espace d’évolution ; ❑ observation globale d’un coureur moins fort, lors d’une conduite d’itinéraire ; ❑ retraçage du parcours après réalisation ; ❑ comparaison des intérêts de 2 itinéraires différents entre 2 postes, après réalisation. Sur l’activité comme pratique sociale : ❑ connaissances minimales sur la réglementation de l’accès au site de pratique ; ❑ connaissances sur les raisons des travaux d’entretien observés au cours de la pratique.		Lecture de carte : ❑ assimile les éléments de la légende les plus typiques du lieu de pratique ; ❑ avec la carte, se situe et situe de manière cohérente des « lignes » les unes par rapport aux autres ; ❑ situe sur la carte de manière précise des postes placés à proximité des lignes ; ❑ oriente sa carte à l’aide des lignes remarquables. Conduite d’itinéraires : suivi de lignes de types sentiers ou « intérieures » : ❑ suit son déplacement sur sa carte orientée à l’aide du pouce ; ❑ suit et enchaîne un déplacement sur « lignes » intérieures ; ❑ court régulièrement dans un terrain varié et d’une grande pénétrabilité. Choix d’itinéraires : ❑ distingue les informations pour se situer de celles pour se guider ; ❑ organise un enchaînement de « lignes » pour passer par plusieurs postes ; ❑ mémorise un parcours partiel composé d’une succession de sentiers.	Se prépare physiquement et adapte sa technique de course : ❑ pense à des vêtements pour ne pas se refroidir ; ❑ s’échauffe sur le plan cardio-vasculaire en petit groupe avec un meneur pour se préparer à une course ; ❑ modifie son attaque de pied au sol pour assurer un bon appui ; ❑ après l’effort, contrôle sa respiration pour récupérer plus aisément ; ❑ à l’issue de la course et à plusieurs, reproduit des étirements connus. Se domine dans des situations compétitives pour assurer une bonne relation carte-terrain : ❑ réalise une course d’orientation en situation de performance dans un milieu connu et d’une durée de ½ H ; ❑ en cas d’erreur importante, ne s’obstine pas, mais se recale pour revenir au point de départ par les chemins ; ❑ revient sur ses pas lorsqu’il se sent perdu (parcours en mémorisation) ; ❑ connaît sa vitesse footing en forêt.		Prend en charge les tâches individuelles nécessaires à une organisation autonome : ❑ prend en charge son inscription sur le tableau des départs et des arrivées (gestion de la sécurité) ; ❑ remplit son carton de contrôle entièrement (heures départ, arrivée, temps) ; ❑ contrôle la conformité des poinçons à partir d’un carton-réponse ; ❑ avec d’autres, ramasse les postes d’un parcours connu ; ❑ à deux, pose des postes à proximité des sentiers de manière sûre, sans les cacher ; ❑ respecte l’ordre et les heures de départ en l’absence d’un contrôleur ; ❑ situe, connaît les zones interdites ou dangereuses et respecte cette réglementation.
SITUATION PROPOSÉE : La situation comporte deux ateliers : elle se déroule en milieu connu, assez ouvert, avec un document carte d’orientation à une échelle 1/5000° ou 1/7500° (parcours de 2 à 3 km chacun). Parcours en mémorisation partielle : il s’agit de relier des postes sans l’aide de la carte entre chaque poste. Critères : tous les poinçons et le temps. Conduite précise et la plus rapide possible d’un itinéraire à l’aide d’une carte : conduire un itinéraire imposé (surligné) sur lequel sont placés des postes en nombre et positions non connus. Il faut alors conduire l’itinéraire le plus rapidement possible en situant sur la carte l’emplacement des postes rencontrés. La précision des postes, leur nombre et le temps réalisé seront les critères d’évaluation retenus. L’itinéraire suivra principalement des sentiers et des « lignes » intérieures.					

Course d'orientation	COMPETENCES ATTENTUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1
Conduire son déplacement en suivant et en enchaînant des lignes “intérieures” pour réaliser la meilleure performance lors d’une épreuve de course d’orientation individuelle ou par équipes en milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
Sur l’activité pratiquée : ❑ connaissances relatives aux codifications sur le relief (grandes formes) et la végétation (pénétrabilité et différences de végétation) ; ❑ estimation de la distance sur le terrain à partir de la carte et comparaison des itinéraires ; ❑ relations entre les différents étages d’exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité. Sur le pratiquant dans l’activité : ❑ observation critique d’un coureur moins fort, à l’aide d’une fiche lors d’une conduite d’itinéraire ; ❑ retraçage précis de son parcours et situation les zones d’erreurs. Sur l’activité comme pratique sociale : ❑ connaissances sur les droits d’accès à la forêt (ONF) et les devoirs des pratiquants orienteurs ; ❑ connaissances de la carte IGN.	Lecture de carte : ❑ se situe et situe de manière cohérente les différents éléments d’une zone riche en éléments ; ❑ reconnaît et suit tous types de lignes intérieures ; ❑ suit son déplacement avec le pouce, par des recalages fréquents avec la carte toujours orientée. ❑ Conduite d’itinéraire : enchaînements précis de lignes “intérieures” ; ❑ met en relation 2 informations aux points de décisions (changement de lignes) ; ❑ court régulièrement le long des lignes en adaptant sa foulée et en esquivant les obstacles et les gênes. Choix d’itinéraires et attaque de postes : ❑ étudie l’ensemble du parcours partiel avant de choisir un itinéraire ; ❑ en équipe, répartit les itinéraires ou les postes en fonction des qualités de chacun ; ❑ choisit et mémorise une succession de “lignes” et points de décisions lors de parcours partiels.	Se prépare physiquement et adapte son allure de course aux situations : ❑ choisit des vêtements adaptés aux conditions de course ; ❑ s’échauffe seul pour se préparer à une course et s’étirer à l’issue de la course ; ❑ adapte son allure de course en fonction des difficultés d’ordre physique rencontrées ; ❑ contrôle sa respiration pour retrouver rapidement un niveau de lucidité suffisant. Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte-terrain continu : ❑ s’écarte des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles pour raccourcir son trajet ; ❑ se déplacer dans un milieu partiellement connu (20 mn à 1h) ; ❑ par équipe, s’organise pour construire une stratégie de répartition des postes reconstruit une attaque de poste lorsque la première a échouée.	Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l’organisation et à l’apprentissage : ❑ prend en charge l’organisation d’un atelier : contrôle des arrivées, départs, temps, des poinçons ; ❑ pose et vérifie des postes à l’intérieur des parcelles et à proximité des lignes à 2 ou 3 prennent en charge le ramassage d’un parcours inconnu ; ❑ alterne les positions coureur-suiveur en respectant les tâches ; ❑ compare et argumente les intérêts de 2 choix d’itinéraires (entre 2 postes) à priori ; ❑ à plusieurs, élaborent une stratégie collective de chasse aux postes ; ❑ comprend et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site ; ❑ s’arrête pour aider un camarade en grande difficulté
SITUATION PROPOSÉE : La situation comporte 3 ateliers. Il est souhaitable que l’épreuve ait lieu en milieu connu (atelier 1) et partiellement connu (pour atelier 2 et 3), boisé, avec une carte d’orientation (1 /7500 ou 1/10000°). Parcours entre 3 et 4 km chacun. Parcours individuel en mémorisation partielle: même principe qu’en seconde, mais le placement des postes devra valoriser la conduite de “lignes intérieures”. Par équipes de 2, choisir une stratégie d’itinéraire efficace à l’aide d’une carte : se répartir puis choisir un ordre de passage aux postes en fonction de conditions (chasse au poste, course au score...). Postes placés à proximité immédiate des lignes. Course d’orientation individuelle où l’ordre de passage aux postes est imposé. Traçage valorisant la conduite du déplacement sur des lignes “intérieures” (postes proches), le choix d’itinéraire (postes éloignés), et une attaque de poste (postes décalés des lignes).			

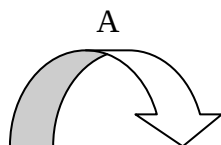
Course d'orientation	COMPETENCES ATTENTUES	CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2
Conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes “intérieures” et de limites de zones pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle ou par équipes, en milieu forestier plus ou moins connu.		
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures	
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi Savoir-faire sociaux
Sur l'activité pratiquée : ❑ connaissances des codifications relatives au relief (grandes formes) et à la végétation (pénétrabilité et différences de végétation) ; ❑ estimation de la distance sur le terrain à partir de la carte et comparaison des itinéraires ; ❑ relations entre les différents étages d'exploitation de la forêt et le niveau de pénétrabilité. Sur le pratiquant dans l'activité : ❑ observation critique d'un coureur, à l'aide d'une fiche lors d'une conduite d'itinéraire ; ❑ retraçage précis de l'intégralité de son parcours et commentaires. Sur l'activité comme pratique sociale : ❑ connaissances sur les responsabilités, missions de l'ONF et des devoirs des usagers; ❑ connaissances sur l'orientation à l'aide d'une carte IGN au 1/25000°.	Lecture de carte : ❑ se situe et situe de manière cohérente les différents éléments d'une zone riche en éléments ; ❑ reconnaît et suit tous types de lignes intérieures ; ❑ suit son déplacement avec le pouce, par des recalages fréquents avec la carte toujours orientée. ❑ Conduite d'itinéraire : enchaînements précis de lignes “intérieures” ; ❑ met en relation 2 informations aux points de décisions (changement de lignes) ; ❑ court régulièrement le long des lignes en adaptant sa foulée et en esquivant les obstacles et les gênes. Choix d'itinéraires et attaque de postes : ❑ étudie l'ensemble du parcours partiel avant de choisir un itinéraire ; ❑ en équipe, répartit les itinéraires ou les postes en fonction des qualités de chacun ; ❑ choisit et mémorise une succession de “lignes” et points de décisions lors de parcours partiels.	Se prépare physiquement et adapte son allure de course pour rester lucide : ❑ choisit des vêtements adaptés aux conditions de course ; ❑ s'échauffe seul pour se préparer à une course et s'étirer à l'issue de la course ; ❑ adapte son allure de course en fonction des difficultés physiques, techniques rencontrées ; ❑ contrôle sa respiration pour retrouver sa lucidité. Se domine dans des situations compétitives pour assurer un suivi carte-terrain continu : ❑ a priori estime un temps de course sur un itinéraire connu ; ❑ s'écarte des lignes sans se tromper dans des zones jugées faciles ; ❑ par équipe, s'organise calmement pour construire une stratégie ; ❑ se met en alerte avant les points de décision importants ; ❑ reconstruit une attaque de poste lorsque la première a échoué. Prend en charge les tâches collectives nécessaires à l'organisation et à l'apprentissage en groupe : ❑ prend en charge l'organisation d'un atelier : contrôle des arrivées et des départs, prise de temps, ou vérification des poinçons ; ❑ pose et vérifie des postes à l'intérieur des parcelles et à distance des lignes de manière sûre ; ❑ à 2 ou 3 prend en charge le ramassage d'un parcours inconnu ; ❑ alterne les positions coureur-suiveur en respectant les tâches (travail par deux) ; ❑ compare les intérêts de 2 choix d'itinéraires (entre 2 postes) à priori ; ❑ à plusieurs élabore une stratégie collective de chasse aux postes ; ❑ comprend et respecte les pratiques des différents utilisateurs du site (entre-aide).
SITUATION PROPOSÉE : La situation comporte 3 ateliers. Il est souhaitable que l'épreuve ait lieu en milieu inconnu, forestier, avec une carte d'orientation (1 /10000° ou plus). Distance : 2 à 3 km (atelier 1 et 2) et 4, entre 4 et 6 km (atelier 3), utilisation possible de la boussole dans l'atelier 3 Parcours individuel en mémorisation partielle: même principe qu'en seconde, mais le placement des postes devra valoriser la conduite de “lignes intérieures” et de limites. Par équipes de 2, choisir une stratégie d'itinéraire efficace à l'aide d'une carte : se répartir puis choisir un ordre de passage aux postes en fonction de conditions (chasse au poste, course au score...). Postes placés plus ou moins à distance des lignes. Course d'orientation individuelle où l'ordre de passage aux postes est imposé. Traçage valorisant la conduite du déplacement sur des lignes “intérieures”(postes proches), le choix d'itinéraire (postes éloignés), et une attaque de poste (postes décalés des lignes).		

Analyse de l'activité

- ✓ Les problèmes fondamentaux
- ✓ Une analyse didactique
- ✓ Des contradictions à résoudre
- ✓ De l'activité aux enjeux de formation

LES PROBLEMES FONDAMENTAUX DE LA COURSE D'ORIENTATION

Faire de la C.O, c'est passer de :



LECTURE :

D'une attention sur-exclusive ou sur-inclusive.

Une attention sélective optimale.

DÉPLACEMENT :

D'un déplacement sécuritaire.

Un déplacement à risque calculé.

GESTION DE COURSE :

Alternance Marche-Course

Déplacement couru en permanence.

NIVEAU DE DÉCODAGE :

Des définitions écrites

Des définitions codées.

COMPLEXITÉ DU MILIEU :

D'un milieu connu

Un milieu inconnu.

SÉCURITÉ :

Comportement assisté

Auto-sécurisation active.

RESPECT :

Conduite « citadine » et individualiste

Un comportement « écologiste » et solidaire.

COURSE D'ORIENTATION

Logique interne :

Activité motrice d'une personne ou d'un groupe (cas des raids) cherchant à décoder un parcours représenté sur un support pour le réaliser le plus rapidement possible dans un milieu physique incertain.

Composantes de l'activité :

- Des indices à découvrir.
- La prise en compte du temps écoulé pour découvrir ces indices.
- L'utilisation d'un support qui représente la réalité.

Enjeux éducatifs :

- *Compétence spécifique :*
 - Se déplacer le plus vite possible d'un lieu à un autre en choisissant l'itinéraire le plus adapté dans un milieu plus ou moins connu :

Apprendre à :

- Décoder un support.
- Courir longtemps en terrain varié en s'orientant (se situer précisément et se déplacer en interprétant le milieu grâce au support).
- Apprécier des durées et des distances.
- *Compétences transversales (ou générales) :*
 1. Oser s'engager dans la pratique.
 2. Construire et appliquer des règles individuelles (mettre en œuvre un projet d'action) et collectives (conduite citoyenne et écologique).
 3. Identifier les effets de l'action motrice et de l'effort physique sur son corps et en tenir compte (VMA, appréciation des dénivelées).

Apprendre à :

- Se faire confiance en réduisant l'incertitude au maximum grâce à des connaissances précises dans l'activité.
- Construire un itinéraire conforme à son potentiel.
- Respecter l'esprit de l'orientation.

Ressources sollicitées :

- (1) Ressources cognitives.
- (2) Ressources énergétiques
- (3) Ressources bio-informationnelles.
- (4) Ressources affectives et relationnelles (esprit de l'orienteur, cas des courses d'équipes).

Problèmes fondamentaux : Gérer les contradictions suivantes :

Vitesse / Précision

Course / Orientation

Fatigue physique / Lucidité intellectuelle

Energétique/ Informationnel

Risque / Sécurité

COURSE D'ORIENTATION

CAPACITES ET CONTRADICTIONS FONDAMENTALES

CAPACITES	CONTRADICTIONS FONDAMENTALES A RESOUDRE EN CO
à s'informer	• prendre un maximum d'informations sur le terrain et sur la carte et ne garder que les plus pertinentes pour avancer vite (codage – décodage)
à réguler les énergies (bases mécaniques et physiologiques)	• aller vite et tenir longtemps (en fonction du terrain, de la pénétrabilité, de l'itinéraire) utiliser au mieux ses possibilités morphologiques et physiologiques qui ne sont pas toujours naturelles
à contrôler les émotions (prise de risque et sécurité)	• concilier risque et sécurité : - vaincre la "peur du loup" et la peur de se perdre - faire un choix d'itinéraire original mais sans risque (en fonction de mes possibilités et de mes savoirs)
à construire une activité relationnelle	• concilier défis, compétition contre la montre et l'originalité de ma démarche... (accepter les choix du traceur avec ma conception de la CO)
à construire des connaissances et des savoirs	• concilier le respect du règlement, la codification, les conventions avec ma propre représentation des choses (se construire un savoir objectif...)

NB. Les différentes contradictions à résoudre en CO sont souvent imbriquées. Les situations d'apprentissage proposées aux enfants doivent permettre de développer plus ou moins certains paramètres (risque, choix d'informations, opposition, régulation d'énergie...) en fonction des obstacles rencontrés par les enfants.

DE L'ACTIVITE AUX ENJEUX DE FORMATION

DEFINITION DE LA COURSE D'ORIENTATION	ASPECTS FONDAMENTAUX	CONSEQUENCES SUR L'APPRENTISSAGE	ENJEUX DE FORMATION EN CO
Course individuelle	Pratique SEUL ou pour une EQUIPE Recherche de l'AUTONOMIE	Aller vers une pratique individuelle précoce tout en développant l'entraide, en proposant des situations adaptées ou aménagées	EDUCATION A LA SOLIDARITE
Contre la montre	COURIR S'accoutumer à l'effort, se dépasser soi-même	L'aspect course est à développer dès les premières séances et indispensable pour aller vers la pratique compétitive	EDUCATION A LA SANTÉ
En terrain varié généralement boisé	Pratique en MILIEU NATUREL ET RUSTIQUE	Aller d'une pratique en milieu semi aménagé vers un milieu naturel. Respecter le milieu naturel	EDUCATION A L'ENVIRONNEMENT Développer dans notre processus éducatif une pratique comportementale et morale vis à vis de l'environnement
Il s'agit de trouver des postes, dans un ordre imposé et par des cheminements de son choix	Affirmer son AUTONOMIE par rapport à l'espace (Sécurité et prise de risque dans les itinéraires)	Les situations pédagogiques doivent permettre à l'élève : de décider, de prendre des responsabilités, d'assumer ses réussites et ses erreurs	EDUCATION A LA RESPONSABILITE ET A LA SECURITE
A l'aide d'une carte et éventuellement d'une boussole	Utilisation d'une carte de. C.O.	Maîtriser la lecture d'un plan codifié En début d'apprentissage réduire la charge d'Information à traiter	PRATIQUE D'UNE ACTIVITE SOCIALEMENT RECONNUE CONNAISSANCE CULTURELLE

Source inconnue

Observer les élèves

- ✓ Observer des comportements moteurs par rapport à des ressources
- ✓ Identifier des niveaux de pratique et définir des profils
- ✓ Modéliser des niveaux de pratique
- ✓ Identifier des niveaux de pratique au regard des acquisitions observées
- ✓ Des niveaux de pratique en relation avec des réponses formulées par des élèves
- ✓ Des niveaux constatés en relation avec le temps de pratique
- ✓ Evaluer des niveaux de pratique

COURSE D'ORIENTATION

COMPOTEMENT MOTEUR OBSERVE	RESSOURCES Prioritairement sollicitées Mal mobilisées	Acquisitions Attendues	COMPETENCES SPECIFIQUES à ACQUERIR	CONNAISSANCES à intégrer et à mobiliser
LE COUREUR AGUERRI Mémorise les points clés de sa progression. Utilise une stratégie de course performante (dans la lecture, le choix et la conduite de l'itinéraire).	ENERGETIQUES BIO - MECANIKES BIO - INFORMAT. AFFECTIVES RELATIONNELLES SEMIOTRICES COGNITIVES	Vers une sollicitation maximale des ressources : BIO - INFORMAT & ENERGETIQUES	Etre capable d'adapter sa stratégie de course à tous les types de courses. Adapter son rythme de déplacement à la topographie.	Connaître les principaux symboles internationaux.
LE PRESSÉ « GLOBAL » Préparation hâtive. Se concentre sur des directions globales. Trouve souvent par tâtonnement et/ou rentre souvent en avance.	ENERGETIQUES BIO - MECANIKES BIO - INFORMAT. AFFECTIVES RELATIONNELLES SEMIOTRICES COGNITIVES	Vers une sollicitation optimale des ressources : BIO - INFORMAT. & COGNITIVES	Adapter son temps de recherche à un temps de course imposé.	Mémoriser un certain nombre d'informations utiles au déplacement . Connaître les légendes les plus courantes.
L'EXPLORATEUR MINUTIEUX Rentre souvent trop tard. Trouve toujours mais avec beaucoup de ré-ajustements successifs.	ENERGETIQUES BIO - MECANIKES BIO - INFORMAT. AFFECTIVES RELATIONNELLES SEMIOTRICES COGNITIVES	Vers une sollicitation optimale des ressources : BIO - INFORMAT & ENERGETIQUES	Choisir le trajet nécessaire à une course rapide selon son stade d'intégration informationnel.	Savoir interpréter l'échelle de la carte (conversion + appropriation).

COURSE D'ORIENTATION (suite)

COMPORTEMENT MOTEUR OBSERVE	RESSOURCES Prioritairement sollicitées Mal mobilisées	Acquisitions Attendues	COMPETENCES SPECIFIQUES à ACQUERIR	CONNAISSANCES à intégrer et à mobiliser
L'ETOURDI Préparation inopérante. Se perd souvent. Fait des erreurs de lecture et d'interprétation.	ENERGETIQUES BIO - MECANIQUES BIO - INFORMAT. AFFECTIVES RELATIONNELLES SEMIOTRICES COGNITIVES	Vers une sollicitation optimale des ressources : BIO - INFORMAT., ENERGETIQUES & COGNITIVES	Etablir une relation entre les éléments du paysage et la représentation de ces éléments sur la carte (Relief, planimétrie, hydrographie, végétation).	
LE CITADIN Crie dans les bois. Se rassemble ou suit souvent. Cache les balises. Ne trouve que les balises proches des grands axes.	ENERGETIQUES BIO - MECANIQUES BIO - INFORMAT. AFFECTIVES RELATIONNELLES SEMIOTRICES COGNITIVES	Vers une sollicitation optimale des ressources : BIO - INFORMAT., ENERGETIQUES & COGNITIVES	Respecter l'environnement et « l'esprit d'orientation ». Savoir orienter sa carte.	Respecter les règles de sécurité de base (Limites d'espace, protocole à suivre si l'on se perd, aide à un coureur en difficulté).

NIVEAUX DE PRATIQUE

1. EXEMPLES D'INDICATEURS DE NIVEAUX DE PRATIQUE CONCERNANT LA PRISE D'INFORMATIONS

N1 l'enfant navigue à vue	• l'enfant prend une ou quelques informations sur la carte et retrouve sur le terrain.	...et se déplace, les repères restant dans le champ visuel (l'élément organisateur du déplacement).
N2 l'enfant navigue de proche en proche	• l'enfant prend une ou quelques informations sur le terrain et vérifie sur la carte. • l'enfant prend une ou des informations sur la carte, se déplace, vérifie sur le terrain ses hypothèses (il a une représentation de ce qu'il va trouver).	... les repères ne sont pas dans le champ visuel. Ce sont des points d'arrêt ou d'attaque.
N3 l'enfant navigue par anticipation du trajet	• l'enfant anticipe et choisit son itinéraire, se déplace, il raisonne sur ce qu'il va trouver.	... les repères ne sont plus à vue, ce sont des points d'appui, de vérification, de relance

2. EXEMPLES D'INDICATEURS DE NIVEAUX DE PRATIQUE CONCERNANT LA REGULATION D'ENERGIE

(utilisation des possibilités morpho-psychologiques)

N1	• l'enfant court, s'arrête, halète, s'essouffle se déplace de façon saccadée, crispée.
N2	• l'enfant court régulièrement, tient compte de la longueur du déplacement, du terrain, de la pénétrabilité, utilise encore des moments de récupération, mais son déplacement n'est pas encore économique.
N3	• l'enfant adapte sa foulée entre deux postes, distance, dénivelée, pénétrabilité, il se déplace de façon continue, efficace, économique.

3. EXEMPLES D'INDICATEURS DE NIVEAUX DE PRATIQUE CONCERNANT LA VIE AFFECTIVE

(Sécurité, prise de risque, itinéraire)

N1	• l'enfant se rassure constamment, vérifie la conformité carte-terrain; il reste sur les lignes directrices.
N2	• l'enfant accepte de se perdre momentanément (attendant un repère sûr); il s'écarte des lignes directrices.
N3	• l'enfant joue sur la prise de risque, fait des hypothèses d'itinéraires et s'engage dans la vérification.

Modélisation des niveaux de pratique en Course d'Orientation

N 0		PASSER DE :		N 1
LE CITADIN	Une attitude d'opposition	A	Une attitude engagée mais peu économique.	L'ÉTOURDI L'EXPLORATEUR MINUTIEUX
	Une méconnaissance des informations.		Une connaissance des légendes courantes.	
	Absence d'analyse du milieu spécifique		Une analyse carte/terrain trop superficielle ou trop minutieuse	
	Un déplacement guidé par le hasard, l'intuition ou l'imitation.		Un déplacement guidé par une comparaison carte/terrain sur quelques indices vérifiés dans l'action (tâtonnement).	
	Une recherche qui se fait essentiellement en marchant		Le déplacement est saccadé, alternant course et marche. Les arrêts sont encore nombreux.	

N 1		PASSER DE :		N 2
L'ÉTOURDI L'EXPLORATEUR MINUTIEUX	Une attitude engagée mais peu économique	A	Une attitude avec risque maîtrisé.	LE « TROP PRESSÉ »
	Une connaissance des légendes courantes.		Une connaissance approfondie des légendes.	
	Une analyse carte/terrain trop superficielle ou trop minutieuse		Une analyse et une sélection des informations les plus pertinentes et utiles au déplacement.	
	Un déplacement guidé par une comparaison carte/terrain sur quelques indices vérifiés dans l'action (tâtonnement).		Un déplacement guidé par l'émission d'une hypothèse et son ré-ajustement dans l'action (attitude expérimentale).	
	Le déplacement est saccadé, alternant course et marche. Les arrêts sont encore nombreux.		La course est pratiquement continue, l'intensité est modérée	

N 2		PASSER DE :		N 3
LE « TROP PRESSÉ »	Une attitude avec risque maîtrisé.	A	Une attitude avec risque maîtrisé et contextualisé.	LE COMPÉTITEUR
	Une connaissance approfondie des légendes.		Une connaissance approfondie des légendes et des codes IOF	
	Une analyse et une sélection des informations les plus utiles au déplacement.		Une analyse et une sélection pertinente et contextualisée des informations utiles.	
	Un déplacement guidé par l'émission d'une hypothèse et son ré-ajustement dans l'action (attitude expérimentale).		Un déplacement guidé par l'émission d'une hypothèse et sa vérification dans l'action (attitude d'anticipation).	
	La course est pratiquement continue, l'intensité est modérée		La course est pratiquement continue, l'intensité est importante	

IDENTIFICATION DE TROIS NIVEAUX DE PRATIQUE

Niveau Débutant

L'élève ne connaît pas les légendes ni les conventions. Il s'arrête souvent.
L'élève n'utilise que des mains courantes évidentes (surtout par rapport à la planimétrie et à l'hydrographie : routes, chemins, rivières, lacs, ...)
L'élève ne sait pas orienter sa carte en toutes circonstances
L'élève ne connaît ou n'applique pas les règles collectives
L'élève a une VMA faible et une Endurance Aérobie faible. Il s'arrête souvent.
L'élève découvre la course en étoile

Niveau Débrouillé

L'élève maîtrise les informations de la carte. Il s'arrête encore un peu trop
L'élève est capable de se déplacer sur des repères plus fins (surtout par rapport à la planimétrie, à l'hydrographie, aux repères simples de végétation : sentiers, traces, ruisseaux, fossés humides, pénétrabilité, ...)
L'élève a construit les notions de main courante, de point d'attaque et de ligne d'arrêt.
L'élève sait se « recaler » en toute circonstance.
L'élève a une stratégie immuable de déplacement qui s'appuie sur un point fort : course ou lecture de carte).
L'élève découvre la course classique et la course au score.

Niveau Expert

L'élève maîtrise les informations de la carte et les symboles IOF.
L'élève se déplace en mémorisant des points clefs de son choix d'itinéraire.
L'élève utilise des repères très fins au cours de son déplacement (courbes de niveaux, limites de végétation, ...).
L'élève a construit les notions d'erreur volontaire et d'azimut.
L'élève sait modifier sa stratégie selon les circonstances en s'appuyant alternativement sur un très bon niveau de course (VMA élevée et temps de soutien important), un choix d'itinéraire risqué ou sûr.
L'élève sait adapter sa stratégie de course à tous les types de courses (classique, relais, réseau de poste, ...).

NB. Les questions à poser aux enfants portent successivement sur :

- Le respect du règlement
- Le degré de réussite
- La manière, les moyens utilisés, les stratégies.

EXEMPLES DE QUESTIONS POSEES PAR L'ANIMATEUR		EXEMPLES DE REPONSES FORMULEES PAR LES ENFANTS	
Par rapport :		N1	• (sans ordre) dans le bois, le chemin, le champ.
à l'information :	Par où es-tu passé ?	N2	• d'abord je suis passé dans le bois, ensuite j'ai suivi le chemin, et je suis revenu par le champ.
		N3	• à tel endroit j'ai pris le mauvais chemin à droite au lieu de à gauche.
		N1	• je ne m'en souviens plus.
		N2	• j'ai plus souvent couru que marché.
l'énergie :	as-tu plus souvent couru ou marché ?	N3	• j'ai couru sur le chemin, j'ai sauté le ruisseau, puis marché à travers la sapinière.
		N1	• quand je suis rentré dans le bois.
		N2	• quand il a fallu aller chercher la balise loin du chemin
		N3	• Non, je ne me suis jamais arrêté, j'ai cherché partout, à un moment j'ai coupé à travers le bois.
l'affectif :	as-tu eu peur ? à quels moments ?	N1	• c'était nul! ils se sont trompés! La balise ?2 n'était pas au bon endroit, les autres étaient cachées.
		N2	• le parcours était difficile, trop long, les balises pas toujours bien placées, trop loin des chemins.
		N3	• le parcours était intéressant, on aurait pu choisir d'autres emplacements pour les balises.
la relation :	que penses-tu du parcours qui a été proposé par le groupe A ?	N1	• surtout les gros chemins, mais je me repère souvent grâce aux constructions.
		N2	• tous les chemins et quelques éléments ponctuels,
la connaissance	quels repères utilises-tu sur la carte pour te déplacer ?	N3	• j'utilise tous les éléments, quelque fois les courbes de niveau.

EVALUER DES NIVEAUX DE PRATIQUE

Dossier EPS n°61 (pages 356-357)

GROUPE D'ACTIVITE : Activités physiques de pleine nature			APSA : Course d'orientation	
Caractères de l'APSA	Logique interne : course individuelle, en terrain plus ou moins connu ou complexe, sur un parcours balisé par des postes que l'on doit visiter, dans un ordre imposé, grâce à un document et éventuellement une boussole Problème fondamental: courir et s'orienter, c'est-à-dire se déplacer le plus rapidement possible tout en tirant du document les informations suffisantes pour effectuer le parcours/courir vite et longtemps, c'est-à-dire gérer son déplacement en fonction de la longueur et du relief du parcours Enjeux de formation: gérer ses émotions dans des situations à forte teneur affective/concevoir et réaliser un projet de déplacement/découvrir et respecter un milieu naturel Règlement. Le chronomètre est déclenché lorsque le coureur reçoit la carte. L'ordre des postes à visiter est imposé. Poinçonnage du carton à chaque poste. Il est souhaitable que les postes soient visibles d'une distance d'au moins 20 mètres. Réglementation : L'enseignant " <i>peut enseigner toute activité dès lors qu'il s'estime compétent pour le faire en toute sécurité.</i> » (circulaire du 05/10/73) » [.] <i>Responsabilité des enseignants sur... état des équipements et organisation des lieux. Gestion de la sécurité en bon père de famille.</i> » (note de service du 09/03/94). if [...] <i>Obtenir l'autorisation du propriétaire : appel en début et fin de séance ; papier avec adresse et téléphone de l'établissement.</i> » [Université d'été. 1992). « [...] <i>Lignes d'arrêt évidentes, une montre par groupe, position fixe du professeur.</i> » (document d'accompagnement collège, 1997)			
Observations et analyses des comportements d'élèves	Caractéristique dominante	Beaucoup d'erreurs dans les déplacements. Certains semblent même davantage guidés par les camarades qui sont devant plutôt que par la carte. La course est souvent hachée.	Le déplacement, plus précis et plus sûr, s'effectue en suivant les lignes directrices. Mais le temps de prise de décision est long	Le choix d'itinéraires comportent quelques prises de risques qui demeurent toutefois assez sécuritaires. Le déplacement se fait encore par à-coups (alternance lecture puis course).
	Lecture de la carte	-Décodage de quelques symboles simples de la carte et reconnaissance sur le terrain. Mais la lecture se fait davantage du terrain à la carte que l'inverse.	-Les principaux symboles de la carte sont connus et les lignes sont situées les unes par rapport aux autres. - Par contre, pas de prise en compte des courbes de niveaux, ni des degrés de pénétrabilité de la végétation. -Le temps de lecture, encore long, se fait au détriment de la course.	La lecture devient plus complète (végétation, relief, etc.) mais prend encore du temps et nécessite des temps d'arrêts dans le déplacement. -La lecture est souvent trop exhaustive : trop d'informations sont prises en compte
	Déplacement	-En milieu connu (établissement), l'itinéraire est construit par rapport à des points connus (zone d'arrivée). -En milieu naturel, l'élève choisit les lignes les plus sûres pour se déplacer. -La recherche du poste se fait à vue.	-Le déplacement se fait principalement en suivant les lignes directrices.' -La carte est orientée pendant le déplacement	-Le choix d'itinéraire obéit à une logique sécuritaire. -Mais l'élève n'hésite pas à prendre quelques raccourcis.

	Gestion de l'effort	-Le découragement s'installe très vite dès qu'il y a des problèmes d'orientation. Marche en milieu naturel. Pour certains, course en « accordéon » : alternance de course rapide et de marche	L'élève éprouve des difficultés à adapter son rythme de course par rapport aux contraintes de l'environnement	-Alternance de temps de course et de temps de lecture. -L'élève commence à adapter sa vitesse de déplacement en fonction du trajet (longueur, dénivelé) à parcourir
	Hypothèses explicatives	La difficulté à mettre en rapport la réalité perçue avec des symboles (plan) fait de la carte un objet peu utile. Le projet de déplacement devient alors aléatoire. Les problèmes pour se représenter l'échelle de la carte empêchent une gestion correcte de l'effort. Ces aspects sont renforcés en milieu naturel (peur de l'inconnu)	En milieu naturel, la peur de se perdre conduit à privilégier les déplacements sûrs (Lignes directrices). Le temps de lecture nécessite beaucoup d'attention, ce qui n'est pas compatible avec la course. Enfin, la non-prise en compte (difficulté de symbolisation) du relief et de la végétation conforte les déplacements sécuritaires.	La difficulté à lier déplacement et lecture de carte freine la performance du coureur. Cet aspect est renforcé par le fait que l'élève éprouve des difficultés à ne retenir que les informations utiles au déplacement. La sécurité du déplacement reste prioritaire, d'où des temps de parcours assez longs.
Transformations visées	Objet d'enseignement principal	Se repérer sur une carte (échelle 1/5 000 ^e) et établir un lien carte et terrain, afin de pouvoir suivre des lignes directrices en courant	Gagner du temps en quittant momentanément les lignes directrices grâce à une lecture plus fine de la carte ; lignes d'arrêt, végétation, etc.	Apprendre à prélever sur la carte et en courant les informations importantes afin de choisir les itinéraires les plus rapides (objectif performance)
Conditions de transformations	Compétences spécifiques (CS) et contenus d'enseignement (•)	CS1. Etablir une relation entre les éléments observés sur le terrain et leur représentation sur la carte. • Se représenter et codifier les éléments simples de planimétrie (chemins, habitations, etc.) et d'hydrographie (fontaine, lac, etc.). CS2. Choisir et suivre les lignes directrices les plus sûres pour se déplacer (milieu naturel). • Orienter sa carte dans le sens du déplacement par rapport à des repères simples. • Se « recalcr » au cours de son déplacement. • Mémoriser quelques éléments pour accélérer le déplacement. CS3. Respecter l'environnement Et l'esprit « orientation ».	CS1. Choisir son déplacement en tenant compte des lignes directrices et du nivellement. • Choisir sur la carte des repères faciles à identifier sur le terrain. • Effectuer des sauts lorsqu'il y a une ligne d'arrêt derrière. CS2. Organiser son déplacement. • Avoir le pouce sur la carte. • Prendre des informations BUT la carte en courant. • Se resituer régulièrement par rapport aux éléments importants se trouvant sur la trajectoire. • Mémoriser une succession d'éléments pour construire son déplacement. CS3. Adapter sa course aux	CS1. Optimiser la recherche de postes. • Lire sa carte en courant dans les zones faciles. • Utiliser des points d'appuis (point remarquable permettant de se resituer entre 2 postes). • Construire des points d'attaque du poste (dernier point remarquable sûr avant le poste). • Prendre une marge de sécurité sur des changements de direction. • Compter les doubles pas (estimer la distance). CS2. Choisir son itinéraire en fonction de ses ressources (course et orientation). • Connaître ses possibilités physiques afin de mieux choisir et gérer son itinéraire. • Traduire les informations de la carte (végétation, planimétrie) en quantité

		• Contourner les zones de régénération ou de culture. • Rester calme : ne pas crier dans la nature. • Aider <i>un</i> camarade perdu et laisser les balises en place.	<i>contraintes de l'environnement.</i> • Apprécier les distances pour gérer sa course. • Maîtriser l'échelle de la carte, " Repérer les parties du parcours qui montent.	d'effort à faire. CS3. <i>Organiser son déplacement en fonction du terrain.</i> ⁹ Utiliser au point de décision (point remarquable où l'on peut changer de direction). • Adapter sa foulée au profil du terrain
Situations d'apprentissage		<i>Objectif:</i> comprendre l'intérêt de la carte. <i>But :</i> visiter le maximum de postes en temps contraint. <i>Aménagement :</i> par groupe de deux, relever le code inscrit sur chaque balise ; les balises sont réparties avec des zones de densité variables. <i>Critères de réalisation :</i> organiser son déplacement par rapport à la densité des balises, mais aussi par rapport aux zones de densité ; se représenter l'échelle et les lignes directrices,	<i>Objectif:</i> organiser son déplacement par rapport aux contraintes de l'environnement. <i>But :</i> percevoir l'importance du choix de l'itinéraire. <i>Aménagement :</i> par groupe, pré-tracer sur la carte l'itinéraire prévu pour un parcours comprenant douze postes ; chronométrer ; comparer après 1a course le trajet réalisé et le trajet prévu puis comparaison entre les groupes. <i>Critères de réalisation :</i> Prendre en compte le relief; situer les sauts possibles ; gérer l'allure de course.	<i>Objectif:</i> utiliser des points de repères pour prendre des risques. <i>But :</i> parcourir le moins de chemin possible en sécurité. <i>Aménagement :</i> réaliser un parcours (300 m topo) de quatre balises placées de manière à offrir des choix, d'itinéraires et des prises de risques; <i>Critères de réalisation :</i> organiser son déplacement par rapport à des éléments sûrs : points remarquables, lignes directrices, courbes de niveaux ; apprécier la distance à parcourir et le relief à franchir pour régler sa vitesse de course.
Evaluations	<i>Epreuves</i>	Course au temps sur un parcours tout terrain de 750 m topo avec vingt balises ; un poste non visité entraîne une pénalité d'une minute. Sur le même parcours, course au score ; en 10 minutes, ramener le plus de points possibles ; la balise 1 vaut 1 point, etc. (total de 210 points).	Course au temps sur un parcours tout terrain de 1 500 m topo avec dix postes à visiter, Course de 1 500 m sur un parcours naturel balisé à vue avec trois points de contrôles à poinçonner pour éviter les raccourcis.	L'épreuve se déroule dans une zone de 1 km ² ; à partir d'une zone centrale, seize postes classés en quatre niveaux de difficulté (1 ; 1,5 ; 2 et 3 points) sont placés selon l'éloignement des lignes directrices, la distance à parcourir, etc. Le coureur dispose de 5 minutes pour recopier sur sa carte la position et la définition des postes, ainsi que pour annoncer les huit postes qu'il va visiter (contrat écrit). Il dispose ensuite de 30 minutes pour remplir son contrat et récolter le maximum de points.
	<i>Critères</i>	Temps réalisé (parcours chronométré). Nombre de points ramenés.	Temps additionné des deux parcours. Écart de temps entre les deux parcours	Nombre de points ramenés. Respect du contrat et pertinence du contrat.

LES NIVEAUX DE PRATIQUE

NIVEAU 1

CONDITIONS DE PRATIQUE

La zone est restreinte, le relief est atténué et la proximité du Collège sécurise les élèves. Le milieu ne comporte aucun danger objectif.

Le document cartographique qui couvre cette zone sera agrandi au 1/2.500e. Il sera constitué soit par un plan, soit par une carte simple

COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS
LA CARTE ET LE TERRAIN	
- établir une relation entre la carte et l'observation du terrain : - o repérer sur le terrain des éléments de topographie observés sur la carte, - o trouver sur la carte des objets observés sur le terrain ; - savoir orienter la carte ; - savoir se situer sur la carte	- connaître les symboles simples de planimétrie ; - repérer les lignes directrices les plus évidentes (L1) : sentiers, clôtures, ruisseaux... ; - reconnaître la représentation des différentes formes de végétation sur la carte ; - orienter la carte par rapport à des objets de planimétrie évidents observés sur le terrain (pylônes, chemins...).
LE DEPLACEMENT SUR LE TERRAIN	
- vaincre l'angoisse de se déplacer à deux dans un milieu semi-connu (donc à priori hostile) ; - savoir se déplacer le long de lignes directrices simples (L1).	- se déplacer à deux le long d'un parcours jalonné (reconnu ou non à l'avance) ; - choisir une direction et utiliser les voies évidentes (sentiers, lisières, limites de culture...) ; - sauter d'une ligne L1 à une autre ; - au retour savoir identifier sur la carte l'itinéraire parcouru.
DECOUVRIR LES POSTES	
Trouver des postes placés sur des lignes directrices L1 (sentiers, ruisseaux) ou par rapport à des éléments de topographie évidents (pylônes, constructions...).	- réaliser une course en étoile, avec des postes à faible distance ; - réaliser un circuit de 6 à 8 postes ; - savoir exploiter une définition simple des postes ; - savoir remplir sa fiche de contrôle.
SAVOIR GERER SA COURSE	
Pouvoir réaliser le parcours sans essoufflement excessif et rester lucide pour pouvoir interpréter la carte.	- alterner course lente (terrain facile : on ne regarde pas ses pieds) et marche (terrain difficile : on regarde où on pose ses pieds) ; - course d'une durée de 20 à 30 minutes et d'une distance de 1 à 1,500 km.
SECURITE ET ENVIRONNEMENT	
- connaître les consignes de sécurité ; - respecter l'esprit « orientation » ; - respecter la nature.	- respecter les limites de temps (les prendre par écrit) ; - ne pas sortir de la zone d'évolution et en connaître les limites ; - aider un camarade en difficulté ; - laisser les balises en place ; - respecter le silence, ne pas crier à proximité des postes ; - profiter des premières reconnaissances pour collecter les détritux ; - connaître les essences les plus courantes, et les plantes protégées.

EVALUATION

L'évaluation portera surtout sur la maîtrise, c'est-à-dire sur le nombre de postes découverts et accessoirement sur leur difficulté.

NIVEAU 2

CONDITIONS DE PRATIQUE

La zone d'évolution est plus vaste, rendue sûre par reconnaissance et par repérage des limites à ne pas dépasser.

Les points de repère sont nombreux et évidents.

L'échelle de la carte est comprise entre 1/5.000e et 1/10.000e.

La carte est en couleur et tend vers les normes F.F.C.O.

COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS
LA CARTE ET LE TERRAIN	
- savoir exploiter un document cartographique plus riche ; - savoir orienter la carte ; - savoir apprécier les distances.	- apprécier le modelé du relief en exploitant les courbes de niveau ; - reconnaître une plus grande variété de lignes (L1 et L2) ; - connaître les couleurs symbolisant la pénétrabilité de la végétation ; - orienter la carte en se servant de la boussole, et des méridiens magnétiques de la carte ; - savoir traduire l'échelle de la carte en distance sur le terrain.
LE DEPLACEMENT SUR LE TERRAIN	
- construire son itinéraire en utilisant une plus grande variété d'indices donnés par la carte ; - évaluer les difficultés, reconnaître les obstacles pour choisir son itinéraire ; - anticiper son déplacement pour réduire les arrêts en durée et en nombre.	- utiliser la densité de la végétation pour construire son itinéraire ; - sauter d'une ligne L1 à une ligne L2 ; - anticiper l'obstacle pour le contourner avant de buter sur lui ; - évaluer le relief pour contourner les fortes pentes ; - tenir sa carte continuellement orientée.
DECOUVRIR LES POSTES	
- être capable de trouver des postes à proximité des lignes directrices ; - être capable de trouver tous les postes ; - être capable de trouver des postes dont la visibilité varie de 10 à 20 m.	- savoir choisir des points d'attaque ; - associer à un poste une ligne d'arrêt ; - savoir se recaler sur un repère de secours en cas d'échec ; - ne pas se laisser influencer par les autres coureurs.
SAVOIR GERER SA COURSE	
- être capable de réaliser sa course en un temps donné ; - éviter les arrêts fréquents.	- réaliser un parcours de 2 à 3 km, à la vitesse moyenne de 6 à 8 km/h entre les postes ; - pouvoir lire sa carte en se déplaçant ; - découvrir la course en tout terrain et adapter sa foulée.
SECURITE ET ENVIRONNEMENT	
- respecter la limite de temps ; - ne pas sortir de la zone autorisée ; - connaître la conduite à tenir en cas d'égarement ; - maîtriser ses émotions face à l'isolement ; - respecter la nature.	- savoir apprécier le temps et être capable d'abandonner une course pour rentrer à l'heure ; - connaître les lignes d'arrêt à ne pas dépasser ; - aider les camarades désorientés ; - savoir rester sur place en cas d'égarement, et garder son calme ; - accepter de se déplacer dans un milieu partiellement connu ; - accepter de passer de la course en duo, à la course individuelle ; - éviter un semi ou des zones fragiles.

EVALUATION

Effectuer un parcours en circuit d'une dizaine de postes en évaluant :

- la **maîtrise** : nombre de balises trouvées ;
- et la **performance** : décompte du temps.

Effectuer une course au score avec temps limité :

- bonification si arrivé avant ;
 - pénalisation si arrivé après ;
- valeurs différentes des postes suivant leur difficulté.

NIVEAU 3

CONDITIONS DE PRATIQUE

Milieu plus complexe, principalement au niveau de la végétation et du relief.

La zone est vaste, partiellement connue ou inconnue.

Le document cartographique dont l'échelle est comprise entre 1/10.000e et 1/15.000e est de type carte F.F.C.O.

COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS
LA CARTE ET LE TERRAIN	
- lire de plus en plus finement une carte riche et détaillée ; - pouvoir se servir de sa boussole pour choisir son itinéraire et découvrir les postes.	- connaître tous les symboles F.F.C.O. ; - se servir des équidistances pour éviter les forts dénivelés ; - pouvoir reconnaître les lignes L3 ; - se servir de l'azimut pour situer un objet sur le terrain ; - se servir du boîtier pivotant de sa boussole et des méridiens magnétiques de la carte pour définir sa direction de course ; - prendre en compte le décalage entre la carte (peut-être déjà ancienne) et la réalité du terrain.
LE DEPLACEMENT SUR LE TERRAIN	
- se déplacer seul en zone inconnue (forêt) ; - réaliser un parcours en tout-terrain ; - pouvoir lire sa carte en courant ; - être capable d'analyser plusieurs itinéraires possibles et de choisir le plus rapide.	- construire son itinéraire à partir d'un point d'attaque ; - choisir un deuxième point d'attaque en cas d'échec ; - mémoriser une succession de repères et de lignes ; - tenir sa carte de manière à avoir toujours le pouce sur le dernier point de station et avoir la règle de sa boussole orientée dans le sens de l'itinéraire ; - utiliser le double-pas pour évaluer les distances.
DECOUVRIR LES POSTES	
- découvrir impérativement tous les postes ; - trouver des postes loin des lignes directrices (N3).	- être capable de trouver les postes N3 dans les « nids de balises » ; - être capable de découvrir des postes dont la visibilité est inférieure à 5 m ; - être capable d'exploiter la définition des postes par des symboles F.F.C.O.
SAVOIR GERER SA COURSE	
- effectuer un parcours en situation de performance ; - doser son effort pour rester lucide et pouvoir décider des bons choix	- lire sa carte en courant ; - courir sur un parcours d'environ $\frac{3}{4}$ d'heure à une vitesse moyenne de 10 à 12 km/h de moyenne.
SECURITE ET ENVIRONNEMENT	
- être capable de toujours savoir où l'on se trouve ; - respecter la forêt.	- être capable d'éviter les endroits dangereux par une lecture parfaite de la carte ; - reconnaître une zone de régénération forestière ; - par sa connaissance de la vie de la forêt, pouvoir interpréter les décalages entre la carte et le terrain.

EVALUATION

Le circuit non réalisé dans son entier (manque une ou plusieurs balises) entraîne l'attribution de la note 0 des compétences (maîtrise + performance).

1. **Maîtrise** d'exécution sur 5 points :
2. dépend du nombre de balises N2 ou N3 trouvées ;
3. **Performance** sur 10 points :
4. note attribuée en fonction d'un barème de temps : exemple :
 - Garçons : 7000 m : en 60' = 10/10 ; en 80' = 5,5/10,
 - Filles : 4800 m : en 50' = 10/10 ; en 70' = 5,5/10 ;

Evaluation des **connaissances** sur 5 points :

aspects techniques de la C.O., cartographie, respect de l'environnement.

La construction des apprentissages

- ✓ Des étapes dans l'apprentissage
- ✓ Objectifs et choix de parcours en fonction des niveaux

LES TROIS ETAPES EN COURSE D'ORIENTATION

Auteurs : Marie-Violaine PALCAU et Pascal ROZOY
Académie de Dijon

Introduction

Faire de l'orientation, c'est réaliser un déplacement finalisé (je viens de, je suis à, je vais à) en terrain inconnu à l'aide d'un document de référence (plan, carte, roadbook ...) et éventuellement d'une boussole. La course d'orientation est une course individuelle contre la montre sur un parcours matérialisé par des postes (balises).

L'outil principal est la carte : elle oblige à passer de "sa propre perception" à un code commun et symbolisé. Les balises sont facilement identifiables (et non cachées). La boussole et la mesure des distances sont des moyens permettant de construire son itinéraire ; elles ne sont pas indispensables lors de l'initiation.

La course d'orientation est conçue comme une tâche de déplacement composée de trois phases :

1. une phase de repérage sur la carte (orientation de la carte, relation carte/terrain) ;
2. une phase de choix d'itinéraire à partir de :
 - * "lignes directrices", c'est-à-dire ce que je vais suivre (chemin, lisière...),
 - * "points d'appui", c'est-à-dire ce qui confirme mon itinéraire (virage, ruine...),
 - * "points de décision", c'est-à-dire là où je change de ligne directrice,
 - * "sauts", c'est-à-dire les endroits où je peux couper,
 - * "lignes d'arrêt", c'est-à-dire les lignes facilement identifiables que je ne dois pas dépasser, ou les lignes sur lesquelles je dois aboutir à la suite d'un saut (clôture, ligne électrique ...) ;
3. une phase de réalisation de l'itinéraire, avec réajustement en fonction de la validité des choix et de la nature réelle du terrain.

Les problèmes posés à l'orienteur sont de quatre ordres:

1. Au niveau bio-informationnel, le problème est de traiter une multitude d'informations en un temps limité ou compté. L'orienteur est astreint à des choix d'éléments et d'itinéraire qu'il ne peut pas expérimenter. De plus il doit mémoriser les éléments qu'il a retenus. La vision centrale est utilisée pour lire la carte ou chercher un repère précis. La vision périphérique permet de suivre ou détecter des indices plus diffus (lumière d'une clairière, lisière...) et d'éviter les obstacles qui gênent la progression (branches).
2. Au niveau bio-mécanique, le problème est de courir en tout terrain et dans des postures inhabituelles en gardant le contact avec la carte pour ne pas perdre le fil de son déplacement.
3. Au niveau psycho-affectif et émotionnel, la contradiction est de "partir à l'aventure" et vivre des émotions, tout en restant maître de son déplacement. L'élève agit seul.
4. Au niveau bio-énergétique, l'orienteur doit veiller à choisir une allure de course lui permettant de rester lucide.

Les objectifs prioritaires à l'école sont donc :

- être capable de choisir des informations pertinentes pour construire un déplacement le plus rationnel possible ;
- être capable de courir en tout terrain ;
- être capable de se déplacer seul au moyen d'un document de référence en gérant ses émotions pour retrouver le point de ralliement à l'heure demandée.

1^{ère} ÉTAPE :

LE COUREUR SE DÉPLACE SUR DES LIGNES PLANIMÉTRIQUES (CHEMINS, HABITATION, MUR...)

FINALISATION

Passer de la difficulté à lire une carte et se repérer à un déplacement sur un trajet court en suivant des lignes directrices simples, avec des ralentissements voire des arrêts aux changements de direction.

CONDITIONS DE RÉALISATION

Milieu sûr ou rendu sûr par rapport aux dangers objectifs, soit par aménagements, soit par reconnaissance. Plan ou carte (1/2000 à 1/15000^e). Balises placées sur des endroits repérables de lignes directrices simples (balises de niveau 1).

ACTIONS VISÉES	OPÉRATIONS À METTRE EN ŒUVRE
- identifier, au fur et à mesure de son déplacement, les lignes directrices à suivre et les changements de direction (<u>points de décision</u>) pour atteindre la balise - se déplacer sur des lignes simples en cherchant du regard les éléments choisis sur la carte - vaincre son appréhension et se déplacer en restant attentif - respecter le milieu - respecter les consignes propres au milieu fréquenté	- orienter sa carte par rapport à des éléments simples du terrain - se situer sur la carte - se représenter et codifier des éléments simples de <u>planimétrie</u>, et les retrouver sur la carte - différencier une ligne (à suivre) d'un élément repère (se situer) - retrouver sur sa carte un <u>itinéraire jalonné</u> suivi auparavant - suivre un <u>itinéraire surligné</u> sur la carte - suivre des lignes directrices de niveau 1 : chemin, rivière, clôture, ligne électrique... - <u>déplacer son pouce</u> sur la carte par rapport aux éléments repères : croisement, virage, maison, mur... - mémoriser un élément repère - <u>plier ou rouler sa carte</u> de façon à voir tout l'itinéraire entre les deux balises - oser s'éloigner en mémorisant un itinéraire simple - respecter les limites d'espace (<u>lignes d'arrêt</u>) et de temps - revenir sur ses pas pour retrouver le dernier point sûr - respecter le matériel et laisser les balises en place - s'arrêter pour aider un camarade en cas de besoin et faire prévenir le professeur - respecter les <u>zones de régénération</u> - respecter l'esprit course d'orientation : pas de cri, ni d'appel
INDICATEUR DE FIN D'ÉTAPE	
trouver, à son rythme, toutes les balises de niveau 1 d'un parcours empruntant les lignes directrices de niveau 1	

2^{ème} ÉTAPE :

LE COUREUR SE DÉPLACE SUR DES LIGNES DIRECTRICES PLUS DIFFICILES À IDENTIFIER, ET PEUT COUPER D'UNE LIGNE À L'AUTRE

FINALISATION

Passer d'un déplacement sur un trajet court en suivant des lignes directrices simples, avec des ralentissements voire des arrêts aux changements de direction, à un déplacement plus régulier sur un trajet comportant des balises éloignées en utilisant d'autres éléments de repère que planimétriques (nivellement, végétation...), et en coupant parfois pour rejoindre une ligne directrice facilement identifiable.

CONDITIONS DE RÉALISATION

Milieu naturel reconnu et limité. Document cartographique riche et précis de type carte de course d'orientation. Balises placées sur des lignes directrices ou visibles depuis des lignes (balises de niveau 2).

ACTIONS VISÉES	OPÉRATIONS À METTRE EN ŒUVRE
- concevoir un itinéraire sûr entre deux balises, en coupant éventuellement	- orienter sa carte à l'aide de repères plus fins ou d'une <u>boussole</u> - reconnaître une plus grande variété de lignes : talus, fossé, petit sentier, laie forestière, muret, ruisseau, rupture de terrain, limite de végétation... - apprécier les distances, reconnaître la densité de la végétation sur la carte, se représenter le relief - apprécier la difficulté de l'itinéraire pour couper ou non - analyser <i>a posteriori</i> son parcours : erreurs, pertes de temps, "sauts de lignes"...
- adapter sa course au relief, à la pénétrabilité et à la qualité du sol - alterner la prise d'information sur le terrain et sur la carte pour se situer en permanence	- réduire les arrêts en durée et en nombre - courir en tout terrain - <u>courir en conservant sa carte orientée et en déplaçant son pouce à chaque élément repère</u>. Mémoriser les éléments repères pour anticiper sur son déplacement et vérifier à chacun d'eux - <u>choisir un point d'attaque</u> pour couper, et identifier la <u>ligne d'arrêt</u> sur laquelle on aboutit
- se déplacer seul dans un milieu partiellement connu - choisir son itinéraire (couper ou pas) en fonction de sa compétence et de sa connaissance du milieu - respecter le milieu	- oser s'éloigner seul sur un itinéraire facilement identifiable - retrouver rapidement le point de ralliement - en cas de doute, retrouver rapidement le dernier point sûr - respecter les limites d'espace (lignes) et de temps - respecter le matériel et laisser les balises en place - s'arrêter pour aider un camarade en cas de besoin et faire prévenir le professeur - respecter les <u>zones de régénération</u> - respecter l'esprit course d'orientation : pas de cri, ni d'appel
INDICATEUR DE FIN D'ÉTAPE	
trouver des balises de niveau 2 sans pertes de temps, en acceptant parfois de couper d'une ligne à une autre	

3ÈME ÉTAPE :

LE COUREUR OPTIMISE SON DÉPLACEMENT EN S'APPUYANT SUR TOUS LES ÉLÉMENTS PERTINENTS DE LA CARTE.

FINALISATION

Passer d'un déplacement régulier sur un trajet comportant des balises éloignées en utilisant d'autres éléments de repère que planimétriques (nivellement, végétation...), et en coupant parfois pour rejoindre une ligne directrice facilement identifiable, à un déplacement en tout terrain avec recherche de l'itinéraire le plus rapide. Balises éloignées des lignes directrices (balises de niveau 3).

CONDITIONS DE RÉALISATION

Milieu nature plus complexe et inconnu, avec relief et végétation variée. Carte de course d'orientation.

ACTIONS VISÉES	OPÉRATIONS À METTRE EN ŒUVRE
- concevoir un itinéraire efficace - suivre son itinéraire sans perte de temps, et en maintenant en permanence la relation carte-terrain - se déplacer seul dans un milieu inconnu - choisir son itinéraire en fonction de sa compétence et de sa connaissance du terrain - respecter le milieu	- lire avec précision le dénivelé, le relief et la <u>pénétrabilité de la végétation</u> - <u>évaluer les distances</u> - <u>prendre un azimuth</u> - choisir son <u>point d'attaque</u> et sa <u>ligne d'arrêt</u> pour optimiser la recherche de la balise - choisir et mémoriser les <u>éléments pertinents</u> pour construire son déplacement - analyser et réguler son itinéraire - courir régulièrement en tout terrain comportant du relief, en esquivant les obstacles risquant de ralentir la course - régler son allure en fonction du relief et de la pénétrabilité pour optimiser son effort - doser son effort pour rester lucide sur l'ensemble du parcours - lire sa carte en courant dans les zones où la course est facile ou ralentie (montée, chemins...) - différencier la <u>phase d'attaque</u> du poste de la <u>phase d'approche</u> (varier sa vitesse en fonction de la précision de lecture, rester concentré) - rationaliser ses choix pour se déplacer seul dans un site inconnu - retrouver rapidement le point de ralliement - en cas de doute, retrouver rapidement le dernier point sûr - respecter les limites d'espace (lignes d'arrêts) et de temps - respecter le matériel et laisser les balises en place - s'arrêter pour aider un camarade en cas de besoin et faire prévenir le professeur - respecter les <u>zones de régénération</u> - respecter l'esprit course d'orientation : pas de cri, ni d'appel
INDICATEUR DE FIN D'ÉTAPE	
Trouver des balises de niveau 3 d'un parcours de dénivelé moyen, à une vitesse supérieure à 14 mn/km.	

DES OBJECTIFS ET DES CHOIX DE PARCOURS EN FONCTION DES NIVEAUX

Source inconnue

NIVEAUX	OBJECTIFS	CONSIGNES TRACAGE	SAVOIR FAIRE	TYPE DE PARCOURS
DECOUVERTE	* Observation du terrain et de la carte (décodage d'une carte, d'un plan simplifié éventuellement photographie) * Se situer et se déplacer sur-les lignes directrices * Découverte d'un milieu	* Un seul itinéraire proposé * L'itinéraire est sur les lignes directrices. * Les postes sont : -sur les lignes directrices, -sur des sites parfaitement remarquables, -à des changements de direction.	=>Se situer, chercher des repères, les retrouver sur la carte =>Se déplacer en pliant la carte, en la tenant orientée, eu la remplaçant après chaque changement de direction =>Décoder une carte seul. Courir en tout terrain et évoluer sans appréhension	○ le fil conducteur ou ligne directrice est imposé par l'animateur ou l'enseignant
MAITRISE	* Utilisation de la carte pour concevoir, choisir un itinéraire et le réaliser très rapidement * Sécurité dans l'approche du poste : notion de point d'attaque et de ligne d'arrêt * Lire peu: à peu le relief en liant la notion d'effort, le facteur émotionnel, à ce, qui se passe sur la carte * * Mémorisation d'itinéraire	* 1 ou 2 choix d'itinéraires * Itinéraires sur les lignes directrices ou à proximité * Postes à proximité des points d'attaque et d'arrêt mais pas forcément visible de ceux-ci	=> Utiliser la carte pour choisir le meilleur itinéraire en abandonnant sur de courtes distances, les lignes directrices => Estimer la distance, un angle, le temps nécessaire => Commencer à apprécier le relief => Augmenter la vitesse de course en sélectionnant les informations	○ le fil conducteur ou la ligne directrice est toujours proposé comme moyen de rattrapage mais des solutions plus rapides existent
PERFECTIONNEMENT	* Anticipation par la sélection systématique d'informations sur la carte ou sur le terrain. * Courir vite en tout terrain en lisant la carte, en prenant des décisions rapides et des risques dans les choix d'itinéraires et l'approche des postes. * Effectuer des parcours compétition.	* Plusieurs choix d'itinéraires proposés * Varier les parcours partiels * Eloigner les postes des éléments; d'attaque	=> Courir vite en tout terrain en restant efficace => Anticiper dans le choix d'itinéraire => Utiliser la boussole	○ le fil conducteur ou la ligne directrice sont choisis par le pratiquant

Des contenus : Forme et Fond

- ✓ Travailler sous différentes formes
- ✓ Contenus et compétences méthodologiques
- ✓ Hiérarchiser des contenus par rapport à la difficulté de la tâche

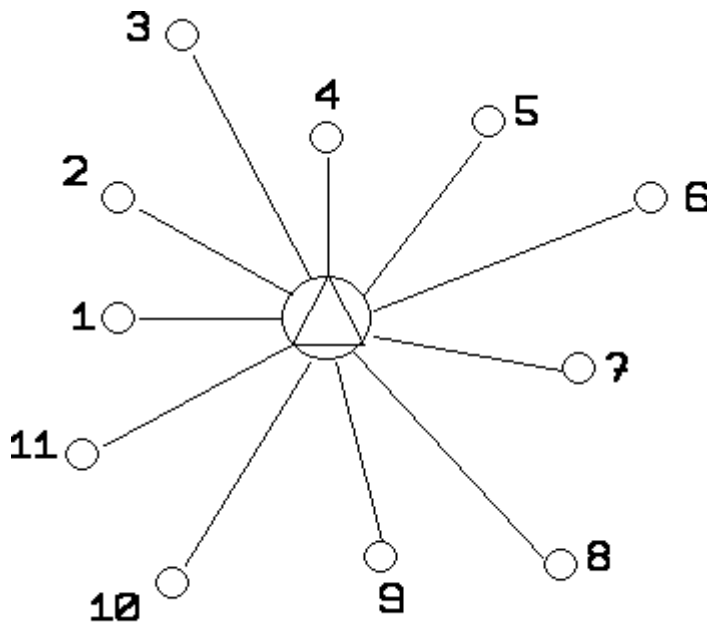
LES DIFFERENTS PARCOURS

1. LE CIRCUIT JALONNE :

- o chez les débutants, pour vaincre l'anxiété et l'angoisse (en forêt, par exemple) ;
- o parcours sans balise mais jalonné de points de repère bien visibles (jalon : 80 cm de tresse bicolore nouée à un épingle à linge) ;
- o on peut, conjointement, utiliser la carte, y tracer le parcours ou non ;
- o on peut également, la première fois, effectuer une reconnaissance préalable.

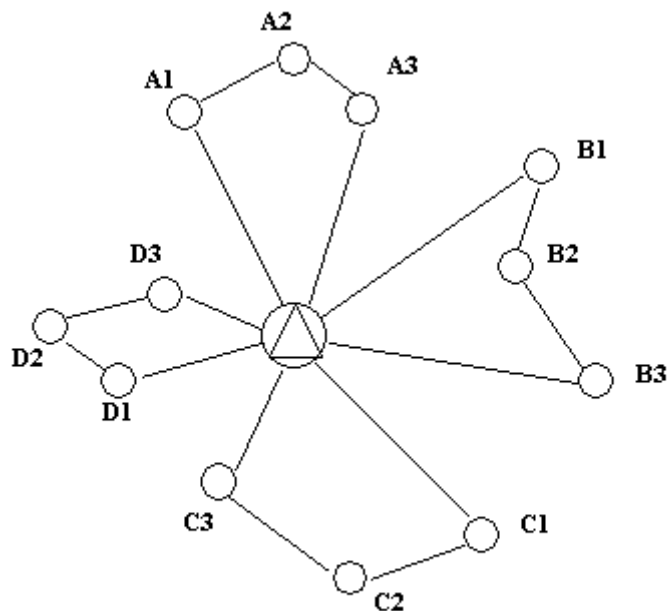
2. LA COURSE EN ETOILE :

- o très sécurisante pour le débutant. L'enseignant sait à tout moment où se trouvent les élèves. Il tient avec précision un tableau renseignant sur les groupes et les balises recherchées ;
- o retour au point de départ après chaque balise trouvée ;
- o l'enseignant désigne à chaque fois la balise suivante à découvrir ;
- o l'élève consulte la " carte mère " et relève au crayon sur sa carte le poste désigné (avec ou sans définition des postes) ;
- o évaluation : les postes doivent être de difficultés semblables ;
- o variante : recherche par mémorisation. Pour quelques postes seulement, (les plus simples) l'élève après avoir consulté la carte mère, recherche le poste sans sa carte.



3. LA COURSE EN PAPILLON

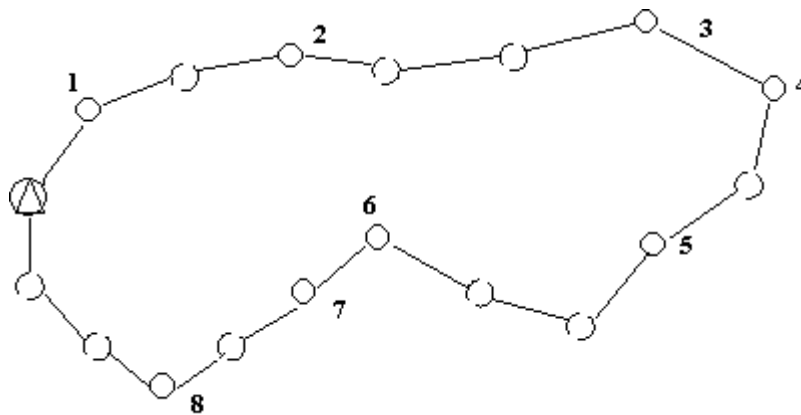
- o initiation à la course en circuit ;
- o petits circuits de deux ou trois postes avec un départ et arrivée communs ;
- o même organisation que la course en étoile.



4. COURSE EN CIRCUIT AVEC FAUSSES BALISES

Circuits pour les débutants, les postes se trouvent sur les lignes directrices. Possibilité également, de jalonner le parcours :

- o postes à rechercher uniquement : les cercles numérotés ;
- o " fausses balises " placées sur le parcours : les cercles vides.



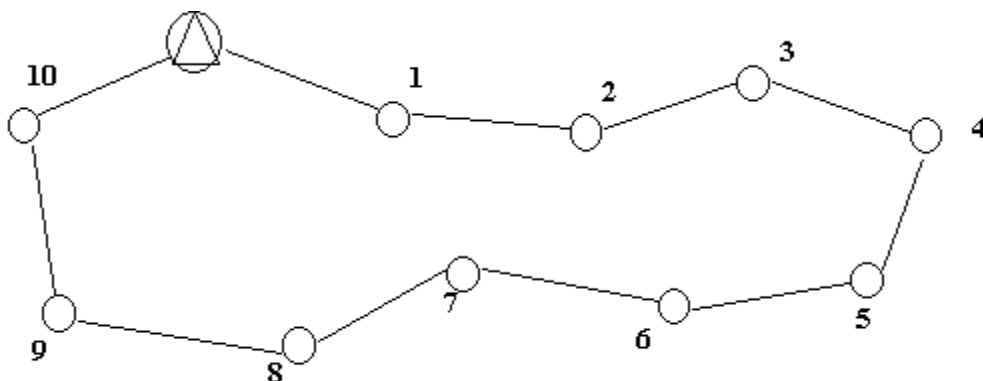
5. COURSE AU SCORE

- o postes éparpillés autour du départ - arrivée ;
- o tous les élèves partent en même temps et essaient de découvrir un maximum de postes dans un temps limité (30 à 45' par exemple) ;
- o les postes sont de valeurs différentes suivant leur difficulté ;
- o la valeur de chaque poste est indiquée sur la liste de définition des postes qui accompagne la carte.

6. LA COURSE EN CIRCUIT

- o la plus classique ;
- o pour les plus confirmés, y inclure quelques postes à rechercher par l'azimut ;
- o l'arrivée peut-être différente du départ : situation plus difficile à gérer en milieu scolaire ;
- o les départs des élèves sont décalés dans le temps (toutes les 1'30 par exemple) ;
- o pour gagner du temps :
 - on peut alterner les départs dans un sens et puis dans l'autre (veiller à ce que la difficulté d'approche des postes soit la même, dans les deux sens),

avec le même réseau de postes, tracer plusieurs circuits. (veiller à ce que la distance parcourue soit la même pour tous les circuits).

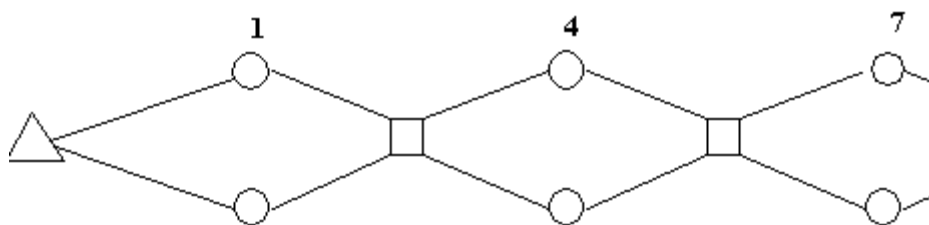


7. LA COURSE PAR EQUIPE DE DEUX

Même organisation que le circuit.

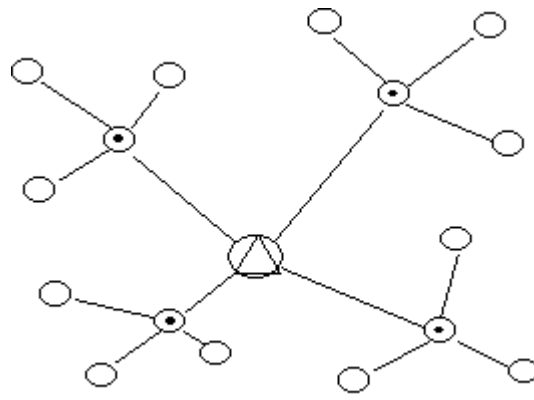
□ Balises obligatoires pour les deux équipiers

○ Balises obligatoires pour un seul équipier



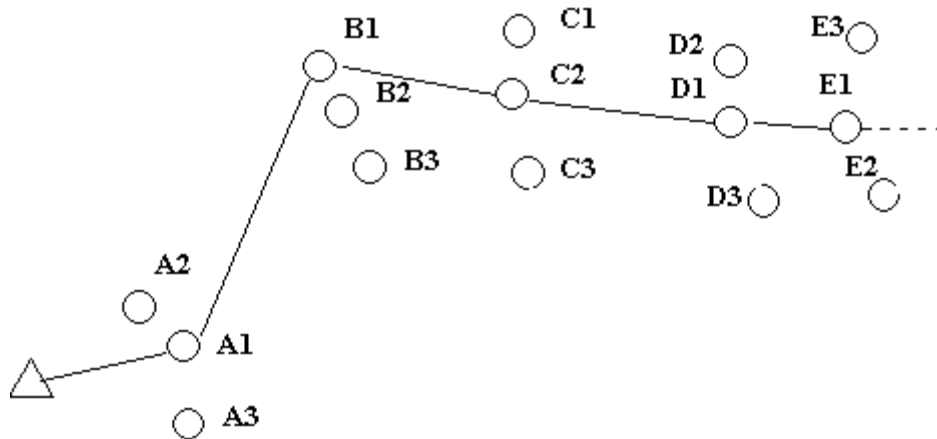
8. LA COURSE EN PAPILLON PAR EQUIPE DE TROIS

Seuls les postes pointés sont obligatoires pour les trois équipiers.



9. COURSE AVEC NIDS DE BALISES

- o découvrir une seule balise par nid ;
- o chaque balise du nid a une difficulté et une valeur différentes :
 - balise 1 : sur la ligne directrice : 1 point,
 - balise 2 : près de la ligne directrice : 2 points,
 - balise 3 : loin de la ligne directrice : 3 points.



LES CONTENUS

Oser s'engager dans la pratique (Se faire confiance, réduire l'incertitude au maximum grâce à des connaissances précises de l'activité).

C. 1 Connaître les légendes de la carte

- ◆ Connaître les couleurs conventionnelles et leur signification :
 - NOIR (Planimétrie)
 - BLANC - VERT ((Végétation)
 - BLEU (Hydrographie)
 - BISTRE (Relief)
- ◆ Connaître les variations ou nuances des couleurs :
 - NOIR : de épais à fin – de continu à discontinu.
 - BLANC - VERT : de clair à foncé – rayé – (blanc – jaune).
 - BLEU : de épais à fin.
 - BISTRE : de fermé à ouvert.
- ◆ Connaître les symboles relatifs à la course :
 - Départ (Triangle rouge ou rose)
 - Poste de contrôle (cercle rouge ou rose)
 - Arrivée (double cercle rouge ou rose)
 - Zone dangereuse ou interdite (Traits verticaux ou hachures rouge ou rose)
- ◆ Connaître les conventions :
 - La balise est au centre du cercle
 - La balise n'est jamais cachée
 - La balise comporte un numéro d'ordre et un numéro de poste
 - La balise ressemble à ...

C. 2 Maîtriser les informations de la carte

- ◆ Savoir déchiffrer précisément une définition de poste (ex : au sud de ... et la plus au sud ...)
- ◆ Distinguer la notion de poste et la notion de balise
- ◆ Mettre en rapport l'échelle de la carte et la distance sur le terrain
- ◆ Evaluer la dénivelée en fonction de l'équidistance

C. 3 Se déplacer de manière sécurisée

- ◆ Faire le point à chaque changement de direction
- ◆ Garder toujours sa carte orientée ou pouvoir l'orienter rapidement
- ◆ Tenir son pouce sur le dernier point identifié avec certitude

C. 4 Maîtriser les éléments de sécurité active

- ◆ En cas d'erreur, revenir au dernier point connu
- ◆ Connaître et reconnaître l'espace d'évolution autorisé
- ◆ Avoir une montre – Connaître l'heure limite de retour
- ◆ Signaler sa zone d'évolution avant le départ
- ◆ Connaître et appliquer les procédures de sécurité
- ◆ Porter des vêtements adéquats (Notamment jambes longues)

◆ Connaître l'emplacement de l'enseignant

C. 5 Connaître les procédures de secours en cas d'accident

- ◆ Me dérouter si j'entends un signal de détresse
- ◆ Couvrir le blessé éventuel s'il est intransportable
- ◆ Prendre des repères pour savoir décrire l'endroit où le blessé se situe

Construire et appliquer des règles individuelles

C. 6 Construire un projet d'action

- ◆ Identifier, nommer un point d'attaque
- ◆ Identifier, nommer une ligne d'arrêt
- ◆ Identifier, nommer une main courante
- ◆ Savoir décrire, mémoriser un cheminement pré-établi

C. 7 Réaliser un projet d'action

- ◆ Reconnaître et utiliser un point d'attaque
- ◆ Reconnaître et utiliser une ligne d'arrêt
- ◆ Reconnaître et utiliser une main courante (notion d'erreur volontaire)
- ◆ S'appuyer sur des éléments caractéristiques du terrain pour ré-ajuster le projet initial

C. 8 Avoir des réflexes « écologiques »

- ◆ Respecter les zones de régénération et les cultures
- ◆ Laisser la forêt propre
- ◆ Ne pas aller sur les zones de travaux forestiers

C. 9 Respecter « l'esprit de l'orienteur »

- ◆ Laisser le matériel en place
- ◆ Ne pas crier dans les bois
- ◆ Faire des choix tactiques différents en cas d'itinéraire similaire à un autre concurrent

Construire et appliquer des règles collectives de fonctionnement

C. 10 Maîtriser des tâches d'organisation

- ◆ Gérer des tâches de départ et d'arrivée (chronométrage, cartons de contrôle, etc...)
- ◆ Savoir vérifier un carton de contrôle
- ◆ Savoir vérifier un emplacement de poste
- ◆ Savoir ranger une balise

**Identifier les effets de l'action motrice et de l'effort physique sur son corps
et en tenir compte (VMA, appréciation des dénivelées).**

Connaître et développer son potentiel dans le domaine aérobie

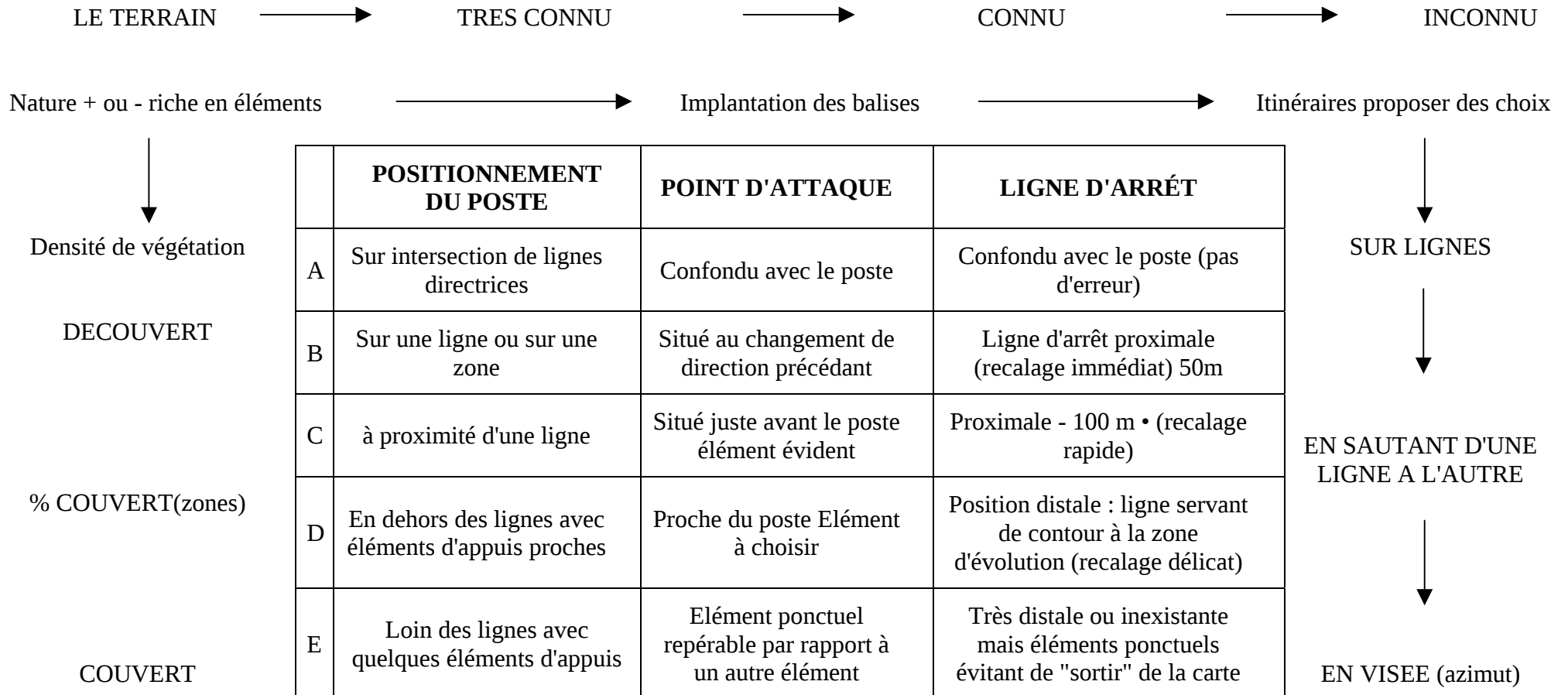
Savoir s'économiser sur les portions de trajets difficiles (Forte dénivelée, descentes, ...)

Savoir doser son effort en fonction des distances, des temps de course et des pentes.
Savoir prendre des choix risqués quand on est lucide et des choix sûrs quand on est fatigué

RK en Min/km	Terrain facile	Terrain moyen	Terrain difficile
débutant	10/15 min/km	12/20	-
débrouillé	8/12	9/14	10/17
confirmé	5/8	6/9	7/10
Haut-niveau	3/4	4/5	5/6

(d'après D. Bret in : Enseigner la Course d'Orientation)

DEFINIR LES DIFFICULTES D'ORIENTATION PERMET UNE HIERARCHISATION EN NIVEAUX ET UNE ORGANISATION DES CONTENUS



Construire des situations sur le terrain

- ✓ Complexifier une tâche en course d'orientation
- ✓ Quelques situations de travail sur le terrain

COMPLEXIFICATION POSSIBLE DES TÂCHES EN COURSE D'ORIENTATION

I- DECOUVERTE DES INDICES

Forme du parcours à réaliser

FLECHAGE DU PARCOURS	⇒	GUIDAGE PERFECTIONNE (message, description, indications)	⇒	GUIDAGE SUCCINT (définition de poste)
----------------------	---	---	---	--

Nombre d'indices

PEU D'INDICES A DECOUVRIR	⇒	BEAUCOUP D'INDICES A DECOUVRIR
---------------------------	---	--------------------------------

Nature des indices à découvrir

OBJET FAMILIER	⇒	JALON	⇒	BALISE DE C.O
----------------	---	-------	---	---------------

Niveau de lecture de la carte

PLANIMETRIE	⇒	PENETRABILITE	⇒	RELIEF
-------------	---	---------------	---	--------

II- ESPACE ET TEMPS

Longueur du parcours

PARCOURS COURT	⇒	PARCOURS LONG
----------------	---	---------------

Contrainte temporelle

DELAIS MAXIMUM LONGS	⇒	DELAIS MAXIMUM COURTS
----------------------	---	-----------------------

Forme du parcours

PARCOURS « SUISSE » Parcours imposé ou non, demandant un repositionnement des balises sur le plan	⇒	COURSE EN ETOILE	⇒	COURSE EN CIRCUIT
---	---	------------------	---	-------------------

Difficulté du cheminement

AISE Plus ou moins de changements de direction, utilisant essentiellement les sentiers	⇒	PLUS COMPLEXE Imposant une évaluation des distances	⇒	CHOIX D'UN ITINERAIRE LE PLUS EFFICACE, nécessitant l'utilisation d'une boussole
---	---	--	---	--

III- REALITE / REPRESENTATION

Lieu

ESPACE FAMILIER RESTREINT	⇒	ESPACE FAMILIER ELARGI	⇒	ESPACE INCONNU
---------------------------	---	------------------------	---	----------------

Codage de la réalité

PLAN NON CODE	⇒	PLAN AVEC LEGENDE	⇒	PLAN CODE NORMALISE
---------------	---	-------------------	---	---------------------

Précision du support

PLAN SOMMAIRE A L'ECHELLE	⇒	CARTE DE C.O
---------------------------	---	--------------

COURSE D'ORIENTATION

J-L ETORE – Janvier 2004

Compétences spécifiques

- Repérer des objets dans l'espace.
- Se déplacer dans un environnement proche en le décodant.

LE RALLYE PHOTO

DESCRIPTIF

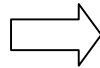
OBJECTIF

- Savoir prendre des repères pertinents dans l'espace.



BUT DE LA SITUATION

- Retrouver l'endroit de la photo.



Comportement recherché

- Utiliser chaque détail pour établir une relation terrain-support.

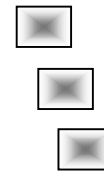
Ressources prioritairement sollicitées

- Ressources cognitives, énergétiques et relationnelles.

SCHEMA

Plan : de l'école...
du parc...

Photos :



CONSIGNES ET AMENAGEMENT MATERIEL

Par petits groupes, chaque groupe reçoit des photographies de points caractéristiques. Il s'agit de retrouver les lieux correspondants.

DIFFERENCIATION

- Eléments photographiés + ou – facilement identifiables.
- Parcours réalisé individuellement.
- Nombre et étendue des lieux à retrouver.
- Contrainte de temps.

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Situer les photos sur un plan de masse.
- Resituer les photos sur une vue panoramique.
- Fabriquer une maquette du site.
- Repérer l'endroit d'où ont été prises les photos.
- Travailler sur les différents plans de la photo (arrière plan).
- Travailler en milieu de + en + inconnu.

CRITERE DE REUSSITE

- Ramener la preuve de son passage à l'endroit identifié comme correspondant à la photographie (Gommette, poinçon).

CRITERES DE REALISATION

- Identifier la photographie dans une perspective élargie.
- Etre attentif aux détails qui donnent des indices pertinents.

COURSE D'ORIENTATION

J-L ETORE – Janvier 2004

Compétences spécifiques

- Décoder, s'orienter et se déplacer rapidement.
- Décrire un déplacement et un lieu.

JE CHERCHE JE RACONTE
TU TROUVES

DESCRIPTIF

OBJECTIFS

- Savoir prendre des repères pertinents dans l'espace.
- Acquérir un vocabulaire technique précis et identifiable par autrui.



BUT DE LA SITUATION

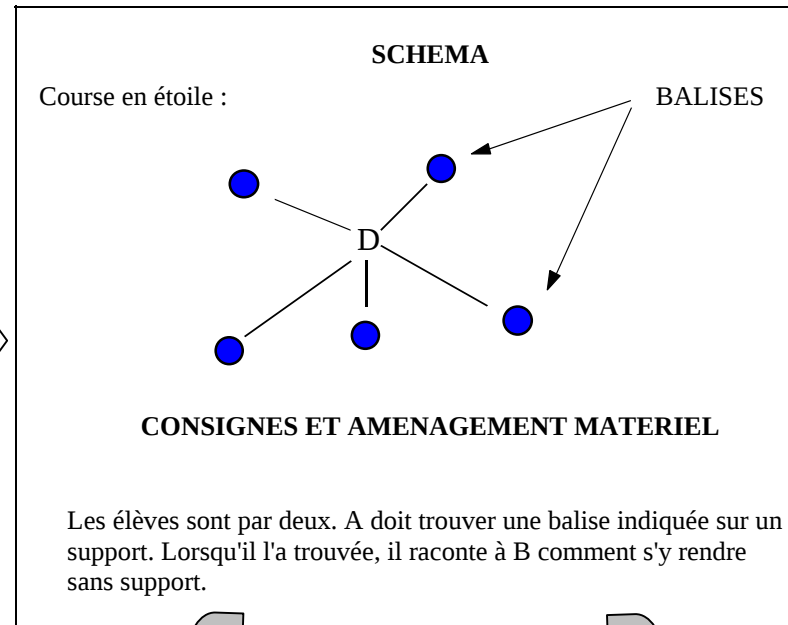
- Trouver la balise le plus vite possible.

Comportement recherché

- Prendre des repères stables, précis et pertinents.
- Etre précis dans ses descriptions.
- Orienter ses descriptions dans l'espace.

Ressources prioritairement sollicitées

- Ressources cognitives, énergétiques et relationnelles.



DIFFERENCIATION

- Difficulté de la balise.
- Eloignement de la balise.
- Type de description utilisée : dessin, description verbale, accompagnement.

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Toutes situations de communication d'itinéraires.
- Toutes les situations de relais.

CRITERE DE REUSSITE

- Le binôme doit avoir trouvé la balise le plus vite possible.
- Trouver la balise dans un temps limité.

CRITERES DE REALISATION

- Décoder rapidement.
- Courir vite.
- Coder rapidement.

COURSE A LA BALISE

- ## DESCRIPTIF

DIFFERENCIATION

- Un trajet balisé va d'une facilitation à un handicap.
- Objet utilisé pour matérialiser le temps (sablier, horloge, montre) et pour reporter l'indication de temps (scotch, repère atteint, calcul).

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Toutes situations de course contre l'autre ou contre la montre.
- Toutes situations impliquant des choix d'itinéraires.

CONSIGNES ET AMENAGEMENT MATERIEL

- Les élèves sont par deux. A doit trouver une balise indiquée sur un support. B doit trouver la même en suivant un chemin balisé. Avant de partir et à l'arrivée chacun note son horaire de départ et d'arrivée.

CRITERE DE REUSSITE

- Arriver avant son adversaire.

CRITERES DE REALISATION

- Courir le plus vite possible.
- Décoder rapidement un support/le milieu

LE RALLYE PHOTOS

- lieu: école, village, quartier, jardin public, pleine nature.
- matériel: photos, balises.
- la classe est divisée en petits groupes (5 enfants par groupe au maximum); chaque groupe reçoit des photographies de points caractéristiques; il s'agit de retrouver les lieux correspondants.

Variante 1: même jeu, mais les réponses sont vérifiées par un autre groupe ou par le maître.

Variante II: le maître, ou un groupe, dispose les balises (exemple: ruban adhésif portant un code) aux endroits précis correspondant aux photos. L'enfant, ou le groupe, en note le code sur sa feuille de contrôle pour une vérification ultérieure.

Variante III: même jeu, mais il faut relever:

- * le code de la balise placée à l'endroit correspondant à la photo;
- * le code de la balise placée à l'endroit d'où la photo a été prise.

VARIABLES

La recherche peut se faire:

- sur un parcours fléché;
- sur un parcours "sauvage";
- sur un parcours "en étoile": à partir d'un point central de contrôle, l'enfant ou le groupe reçoit une photo, va à l'endroit qu'il juge bon, trouve la balise, en note le code et revient donner la réponse. Si celle-ci est correcte, il reçoit une nouvelle photo, etc.;
- individuellement;
- en petits groupes.

LA COURSE AU TRESOR

- lieu : tout espace naturel ou aménagé en fonction du but de la recherche.
- matériel : objets divers.
- individuellement ou par petites équipes, il s'agit de chercher un certain nombre d'objets ou d'éléments végétaux ou animaux, et de les rapporter au départ dans un temps déterminé ;
- s'il s'agit d'objets à rapporter, les faire disposer par une équipe pour une autre ;
- s'il s'agit de végétaux ou d'animaux, effectuer un repérage préalable.

Variante 1 : exemples de tâches à accomplir à l'arrivée :

- présentation des objets du plus lourd au plus léger, du plus gros au plus petit...
- effectuer le classement des objets par famille, selon l'utilisation...
- identifier les feuilles, les fleurs, les animaux...

— **Variante II :** avec utilisation de messages :

- oraux ; ex. : les boutons d'or se trouvent au pied du gros chêne; un trésor est caché au coin sud de la maison ;
- écrits en clair (indications précises, quantifiées) ou sous forme de rébus, charades, énigmes ;
- dessinés : plan, carte, indication du cheminement à effectuer ;
- codés.

VARIABLES

La nature et le nombre des objets à trouver. La configuration de l'espace de recherche. La saison.

JE POSE, TU CHERCHES

- en tous lieux.
- matériel : une balise (ou un objet quelconque) pour deux.
- équipes de deux.
- l'un pose la balise, l'autre la recherche et la rapporte ; au départ de son camarade, le poseur de balise donne trois renseignements oraux sur la nature du poste, la distance, la direction ; on inverse les rôles à chaque fois..

Variante 1 : la recherche se fait par utilisation d'un codage oral ou sonore déterminé à l'avance. Le poseur de balise accompagne le chercheur.

Exemples de codage.

- des verbes d'action (avance, recule, tourne...) ;
- des indications sur la distance séparant le chercheur de la balise à trouver (tu brûles, tu gèles, tu es dans l'eau, dans le feu, dans le chaud, dans le froid...) ;
- l'utilisation des sons (un claquement de mains : tourner à droite ; deux claquements : tourner à gauche).
- l'utilisation de matériel sonore."

Remarque : le cheminement et la recherche peuvent se réaliser les yeux bandés.

Variante II : l'un (joueur A) pose la balise à un endroit qu'il est capable de déterminer avec précision ; l'autre (joueur B) la recherche en utilisant les renseignements écrits donnés par A. Nature des renseignements : phrases, représentation graphique (ou les deux formes combinées), rébus, symbole...

VARIABLES

La taille de la balise ou de l'objet.

La distance à parcourir.

La visibilité de la balise.

La recherche de deux balises.

La recherche plusieurs balises.

Ce jeu est important à plus d'un titre :

- Il permet aux enfants de passer progressivement d'une recherche au hasard à une recherche de plus en plus raisonnée.
- C'est une excellente occasion pour découvrir les éléments d'une bonne définition de poste. Quels détails sont pertinents ? Les renseignements donnés ont-ils tous la même valeur ?

VRAI - FAUX - MANQUANT.

Objectif : travailler l'attaque du poste.

Support : sur carte de CO.

Moyen : à pied.

Préparation : Si cet exercice peut être réalisé seul, il nécessite néanmoins l'aide d'une autre personne pour la préparation sur le terrain. A partir d'un circuit tracé sur une carte, elle va sur le terrain :

- soit positionner des balises bien placées = postes vrais.
- soit positionner des balises mal placées, mais très proches du bon emplacement = postes faux.
- soit ne pas positionner de balise = poste manquant.

Sur le terrain : Vous réalisez le circuit et vous devez être assez précis à l'approche du poste pour pouvoir dire si le poste est bien placé, mal placé ou manquant.

SUIVI D'ITINÉRAIRE À THÈME.

Objectif : interpréter la végétation, l'hydrographie.

Support : sur carte de C.O ou carte I.G.N.

Moyen : à pied.

Préparation : Tracez votre itinéraire (voir exercice n° 1) de telle façon qu'il passe par de nombreux symboles cartographiques en relation avec le thème choisi. Par exemple s'il s'agit de la végétation, par le vert clair (V1), le vert moyen (V2), le vert dense (V3), la végétation basse, une limite de végétation, une clairière... Votre itinéraire devra comporter d'incessants changements de direction.

Sur le terrain : Vous essayez de réaliser l'itinéraire. Les changements de direction éprouveront beaucoup votre sens de l'orientation et la finesse de votre lecture de carte, puisque vous n'utilisez pas de boussole dans cet exercice.

Variante : Sur la carte I.G.N, vous construirez l'itinéraire en vous appuyant de préférence sur la végétation. Le terrain idéal correspond à un plateau essentiellement découvert. Vous chercherez à suivre les limites de végétation des forêts qui bordent la zone ou des bosquets qui la parsèment. L'hiver, selon l'enneigement, vous réaliserez l'exercice en raquettes ou à skis de randonnée nordique.

COURSE À LA COURBE.

Objectif : interpréter le relief.

Support : Sur carte de C.O

Moyen : à pied.

Préparation : Vous recherchez sur la carte deux éléments caractéristiques qui se trouvent, à flanc, sur la même courbe, donc à la même altitude. Vous choisissez des éléments proches (l'exercice est plus facile) ou éloignés (l'exercice est plus difficile). Vous sélectionnez ainsi plusieurs paires d'éléments.

Sur le terrain : Vous courez à flanc, sans monter ni descendre, pour aller d'un élément à l'autre. En estimant la distance parcourue, vous éviterez de dépasser l'élément si vous n'êtes pas vraiment resté à la même altitude. Plus la végétation est dense, plus la pente est faible, plus vous couperez de vallons et de crêtes et plus il est difficile de rester sur la même courbe.

SUIVI D'ITINÉRAIRE RELIEF.

Objectif : interpréter le relief.

Support : Sur carte de C.O

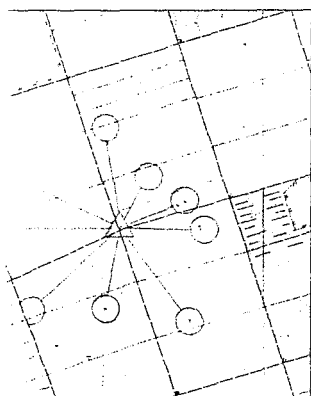
Moyen : à pied.

Préparation : Tracez votre itinéraire (voir exercice n° 1) de telle façon qu'il passe par de nombreux détails de relief. A flanc, restez parfois sur la même courbe, d'autres fois, descendez pleine pente ou encore en travers. Prévoyez de nombreux changements de direction.

Sur le terrain : idem exercice n° 2.

Variante : Le fin du fin consiste à faire cet exercice sur une carte relief, c'est-à-dire une édition qui ne comporte que les courbes de niveau. Pas de chemin ni de végétation, rien d'autre que les courbes n'apparaît. Mais très peu de cartes ont une édition de ce type. La mise en mémoire des cartes sur ordinateur devrait permettre à l'avenir plus de souplesse.

La course en étoile



Description

Un réseau de postes est établi autour d'un point central. L'élève part à la recherche d'une balise puis revient au point de départ. Il repart ensuite pour un deuxième poste et ainsi de suite.

Objectifs

« Résoudre des problèmes d'orientation très précis (azimut-distance, course aux points d'attaque, etc.). »

- S'habituer à courir en forêt, en terrain peu ou pas connu, sans la présence du professeur.

Matériel

Balises, poinçons, sifflet, boussoles, cartes, cartons de contrôle.

Particularités

Cet exercice, réalisable à tous les niveaux de pratique, permet de contrôler régulièrement le travail des élèves car ils doivent repasser par le point central après chaque balise. L'enseignant peut donc les aider, leur réexpliquer, les faire recommencer ou adapter l'exercice selon leurs résultats. De plus, cela évite les phénomènes d'encombrement aux postes. Les élèves ne sont jamais très loin du professeur.

Variantes

- La course en papillon est fondée sur le même principe mais il faut découvrir 2 postes avant de revenir au départ.
- Dès que les élèves en sont capables, leur demander d'aller placer un poste qui sera ensuite vérifié par un autre élève.



Évaluation

Évaluations formatives : par exemple, chaque poste peut correspondre à un type de problème particulier. On vérifiera ainsi les points forts et les faiblesses de chaque élève.

Évaluation certificative : soit on chronomètre les parcours, soit on les classe par ordre de difficulté croissante.

Sécurité

La zone de course doit être soigneusement délimitée. Faire travailler un grand nombre d'élèves sur un secteur géographique réduit limite les risques de se perdre.

Avec cette forme de travail, il est facile de vérifier, au moment du départ, que les élèves débutants, partent dans la bonne direction. Il

faut surtout tenir à jour un tableau récapitulatif pour savoir vers quel poste est parti tel ou tel élève.

La course à la boussole

Description

L'élève doit découvrir des balises à l'aide de la boussole uniquement. On relève sur un calque un parcours dessiné sur une carte, en précisant le nord et l'échelle, puis on le photocopie pour le distribuer aux élèves. À partir de cette carte blanche, les élèves doivent alors relever les angles et les distances entre chaque poste, puis ils partent les chercher en utilisant la technique de visées successives.

Objectifs

- Utiliser la boussole : relever un azimuth, se diriger par visées successives.
- Suivre une direction sans dévier.
- Estimer une distance précisément à partir de la carte et la reproduire sur le terrain (étalonnage du pas).

Matériel

Boussoles, balises, cartes « blanches » (photocopies d'un calque d'une carte existante) sur lesquelles figure l'emplacement des postes.

Particularité

Cet exercice ne peut se faire en forêt que si celle-ci comporte des zones - blanches ou vert clair, sur la carte - où les déplacements ne sont pas trop gênés par la végétation. À défaut, on pratiquera la course à la boussole sur un stade, dans un pré ou une cour d'établissement. C'est un aspect pratique non négligeable mais il faut s'en méfier car il développe un aspect très spécifique de la course d'orientation qui, en général, ne suffit pas pour bien s'orienter en forêt.

Variantes

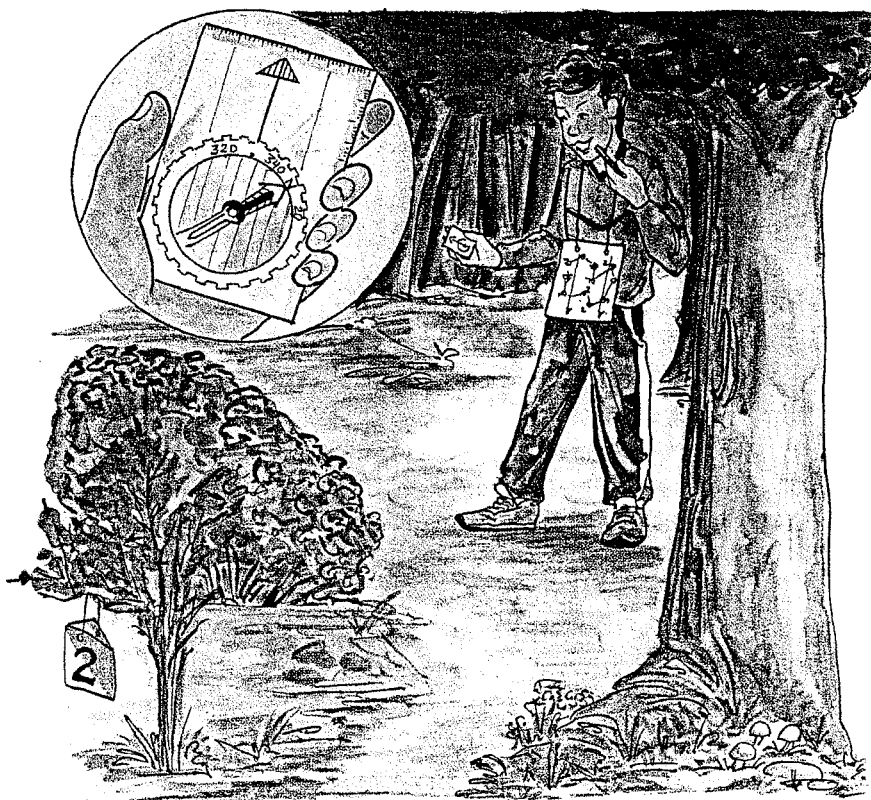
- Avec des débutants, donner un seul poste à découvrir à la fois (voir « La course en étoile », p. 50). Puis, quand ils ont progressé, donner un parcours complet avec quatre ou cinq postes successifs à trouver (voir la variante 1 de « La course en étoile » p. 50).
 - Faire chercher les postes en ne donnant que leurs coordonnées. Par exemple :
 - du départ au poste 1, 325° , 100 m ;
 - du poste 1 au poste 2, 72° , 50 m.
 - Doubler les balises à chaque poste : une vraie, une fausse (voir la variante 2 de « La course aux bons postes », p. 53).

Évaluation

Cette situation permet de vérifier la qualité de la manipulation de la boussole et surtout la capacité à se déplacer en forêt en suivant précisément un azimuth et en estimant correctement les distances. On peut noter cet exercice en fonction du nombre de parcours justes effectués pendant un temps donné.

Sécurité

Sur un stade, aucun risque particulier. En forêt, les distances doivent être courtes (100 m maximum). Dès que les distances augmentent, il faut que la balise à trouver soit très visible. Avec des débutants, il faut, avant le départ, vérifier la direction indiquée par la boussole.



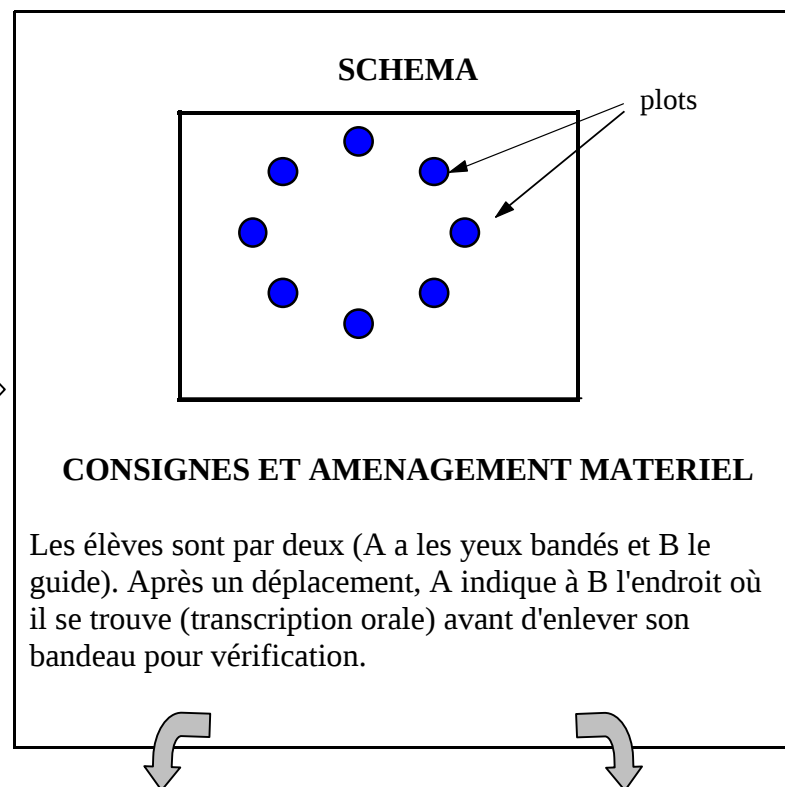
Construire des situations quand il pleut

✓ Quelques situations de travail en salle

COURSE D'ORIENTATION

RETROUVER L'ENDROIT

DESCRIPTIF



Compétences spécifiques

- Se repérer après un déplacement.
- Décoder le milieu (prendre des repères avant et pendant le déplacement).
- Utiliser un langage précis pour décrire un lieu.

OBJECTIFS

- Intérioriser des repères d'espace.
- Augmenter la capacité de mémorisation.
- Apprendre à verbaliser l'espace vécu.



BUT DE LA SITUATION

- Décrire précisément l'endroit où l'on se trouve.

Comportement recherché

- Prendre des repères et les mémoriser
- Construire mentalement un cheminement.

Ressources prioritairement sollicitées

- Ressources affectives et cognitives.

DIFFERENCIATION

- Types de repères et nombre.
- Temps de trajet.
- Difficulté du trajet choisi (forme).
- Le meneur peut donner des repères verbaux au cours du déplacement.

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Travailler en milieu de + en + inconnu et lointain.
- Travailler sur des repères de + en + en relation avec le milieu naturel.
- Travail en papillon (en mémorisation).
- Notion de point de contrôle main courante, point d'attaque, ligne d'arrêt.
- Travail de la notion de distance par le même procédé.

CRITERE DE REUSSITE

- Avoir situé l'endroit d'arrivée avec précision.

CRITERES DE REALISATION

- Construire une image mentale de son déplacement la plus précise possible.
- Utiliser un vocabulaire explicite pour décrire un trajet ou un lieu.

COURSE D'ORIENTATION

J-L ETORE – Janvier 2004

Compétences spécifiques

- Se déplacer et s'orienter en prenant des repères.
- Décoder un plan.

OBJECTIFS

- Obtenir un déplacement de plus en plus rapide et de plus en plus certain.
- Augmenter la capacité de mémorisation.



BUT DE LA SITUATION

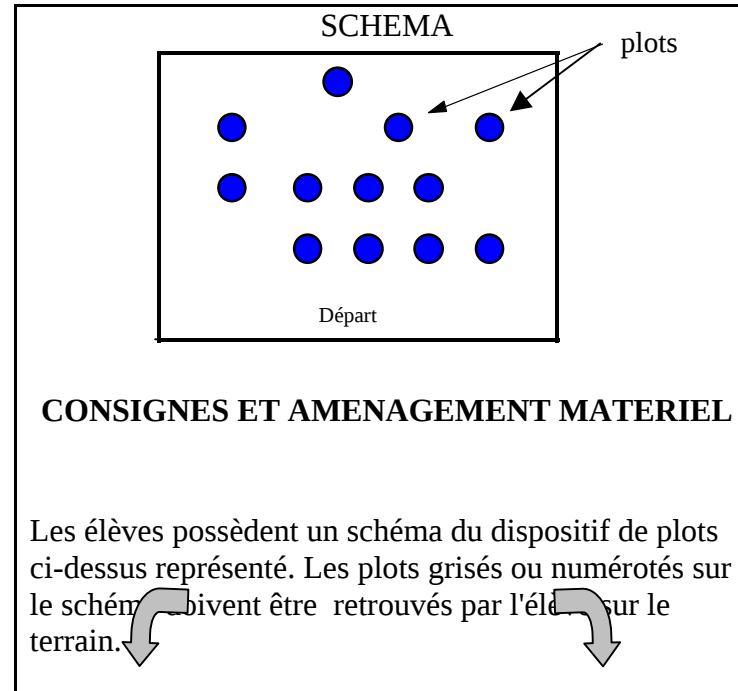
- Accomplir le parcours décrit sur la feuille de route.

Comportement recherché

- Orienter son plan.
- Prendre des repères relatifs pour cheminer.

RETROUVER LE CHEMIN

DESCRIPTIF



DIFFERENCIATION

- Nombre de cases noircies.
- Difficulté du trajet choisi (forme).
- Se déplacer avec ou sans le support.
- Ordre des plots imposés ou non.
- Temps de lecture autorisé.
- Possibilités de repérage (plots multicolores ou identiques).

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Travailler en milieu de + en + inconnu et lointain.
- Travailler sur un support qui se rapproche progressivement de la carte de CO.
- Travail avec vrais postes à poinçonner.
- Circuit en papillon (en mémorisation).

Ressources prioritairement sollicitées

- Ressources affectives et cognitives.

CRITERE DE REUSSITE

- Temps mis pour retrouver tous les plots.
- Nombre de plots trouvés en X sec.
- Nombre de bonnes réponses exigées.

CRITERES DE REALISATION

- Orienter son plan correctement.
- Mémoriser le maximum d'informations le plus vite possible.
- Avoir une stratégie de déplacement efficace.

COURSE D'ORIENTATION

J-L ETORE – Janvier 2004

OBJECTIFS

- Travail de mémorisation.
- Travail de repérage spatial.
- Précision de lecture et de retranscription

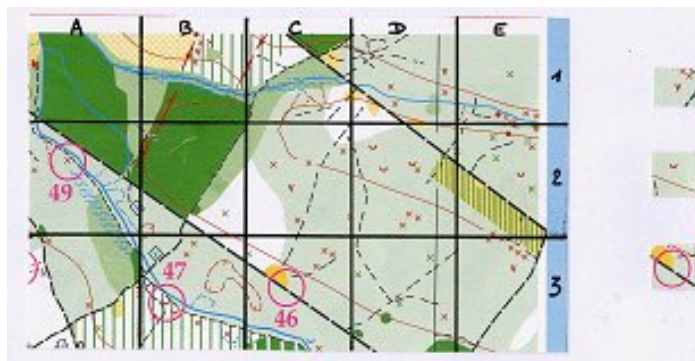


BUT DE LA SITUATION

- Retrouver sur une carte quadrillée des indices isolés et donner leurs coordonnées.

DESCRIPTIF

SCHEMA



CONSIGNES ET AMENAGEMENT MATERIEL

On peut faire autant de trajets que l'on veut dans le temps imparti.
1 feutre et une feuille par élève.
1 carte de C.O quadrillée – Des extraits découpés de cette carte à un autre endroit.

DIFFERENCIATION

- Nombre de coordonnées à retranscrire.
- Espace entre les deux cartes.
- Type de support utilisé (plan simple ou carte de C.O complexe).
- Taille et nature des pièces indices.
- Nombres d'informations contenues sur l'indice.
- Durée totale de la situation.

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Imposer un nombre de trajet maximum.
- Faire un certain nombre d'actions entre la lecture et la retranscription (Objectif énergétique : parcours P.P.G. Objectif cognitif : étalonnage du pas, etc..).
- Travail de mémorisation sur le terrain.

CRITERE DE REUSSITE

- Nombre de coordonnées justes / fausses / manquantes.
- Temps mis pour retrouver un certain nombre de coordonnées.
- % de coordonnées retranscrites en fonction du temps

CRITERES DE REALISATION

- Nombre d'aller-retours effectués.
- Nombre d'informations retenues à chaque trajet.

COURSE D'ORIENTATION

J-L ETORE – Janvier 2004

OBJECTIFS

- Travail de mémorisation.
- Travail de repérage spatial.
- Précision de lecture et de retranscription

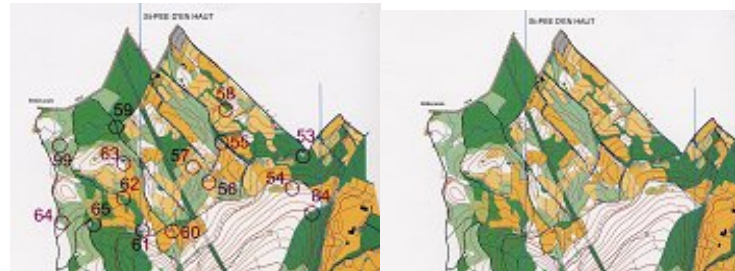


BUT DE LA SITUATION

- Reporter sur une carte vierge des postes vus sur une autre carte.

DESCRIPTIF

SCHEMA



CONSIGNES ET AMENAGEMENT MATERIEL

On peut faire autant de trajets que l'on veut dans le temps imparti.
1 feutre par élève (coté carte vierge).
2 cartes de C.O (1 avec postes & 1 vierge) espacées l'une de l'autre.

DIFFERENCIATION

- Nombre de postes à retranscrire.
- Espace entre les deux cartes.
- Type de support utilisé (plan simple ou carte de C.O complexe).
- Durée totale de la situation.

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Imposer un nombre de trajet maximum.
- Faire un certain nombre d'actions entre la lecture et la retranscription (Objectif énergétique : parcours P.P.G. Objectif cognitif : étalonnage du pas, etc..).
- Travail de mémorisation sur le terrain.

CRITERE DE REUSSITE

- Nombre de postes justes / faux / manquants.
- Temps mis pour retranscrire un certain nombre de postes.
- % de postes retranscrits en fonction du temps

CRITERES DE REALISATION

- Nombre d'aller-retours effectués.
- Nombre d'informations retenues à chaque trajet.

COURSE D'ORIENTATION

J-L ETORE – Janvier 2004

OBJECTIFS

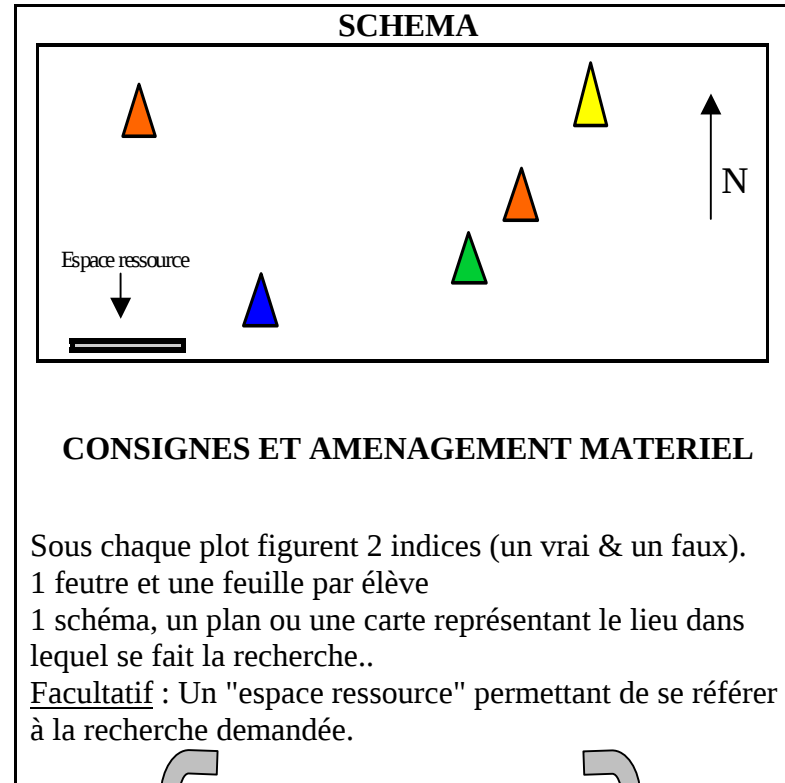
- Découverte ou vérification des connaissances sur les définitions de postes.
- Travail de repérage spatial et d'orientation du plan.



BUT DE LA SITUATION

- Retrouver les bonnes définitions de poste à partir d'un document source.

DESCRIPTIF



DIFFERENCIATION

- Nombre de définitions à rechercher.
- Etendue de l'espace de recherche.
- Durée totale de la situation.
- Informations données à l'espace ressource.
- Type de définitions données sur le document source (symboles couramment rencontrés ou non).

EVOLUTION / TACHES ANNEXES

- Pas de recours à l'espace ressource.
- Type de codage utilisé.
- Travail en forêt sur postes (vrais, faux).
- Travail en forêt avec feuille de route codée (Type C.O).

CRITERE DE REUSSITE

- Nombre de définitions justes / fausses / manquantes.
- Temps mis pour retrouver toutes les définitions.
- % de définitions retrouvées en fonction du temps.

CRITERES DE REALISATION

- Nombre d'aller-retours effectués à l'espace ressource.
- Choix d'itinéraires faits (Ordre des postes).

Définir un poste

- ✓ De la description des élèves vers une définition juste
- ✓ Définitions des postes internationale
- ✓ Légendes IOF

COMMENTAIRES SUR LES DEFINITIONS DE POSTES
Réponses inappropriées qui reviennent souvent

DES DEFINITIONS SUBJECTIVES	
« A droite ou à gauche de» « Derrière ou devant....» « Après»	ET SI J'ARRIVE PAR L'AUTRE COTE? ET SI J'ARRIVE PAR L'AUTRE COTE? ET SI J'ARRIVE PAR L'AUTRE COTE?
DES DEFINITIONS IMPRECISES	
« A côté de» « Près de» « Au bord de» «En bordure de» « Aux alentours de» « Au pied d'un chêne»	DE QUEL COTE? A QUELLE DISTANCE? A QUELLE DISTANCE? A QUELLE DISTANCE? A QUELLE DISTANCE? EST-CE LE SEUL DANS LE SECTEUR?
DES DEFINITIONS INCOMPLETES	
« Embranchement» « Hors du chemin»	EMBRANCHEMENT DE QUOI? OUI MAIS OU?
DES DEFINITIONS INUTILES	
« Cachée»	

COMMENT ETRE PLUS PRECIS?

CHOISIR LES ELEMENTS CARACTERISTIQUES :	
Utiliser la légende de la carte: Par rapport à la planimétrie. Par rapport à la végétation. Par rapport à l'hydrographie.	Route, Sentier, etc... Haie, Clairière, etc... Mare, Ruisseau, etc.
Utiliser le points cardinaux. Eventuellement la dimension de l'élément caractéristique. Situer précisément la balise dans l'espace en trois dimensions	Nord. NE.etc... 5.1, 7X5. etc... Sur, Au pied, etc...

COMBINER LES ELEMENTS POUR PRECISER DAVANTAGE

ANNEXE XV : LES DÉFINITIONS DE POSTE

Dans une course d'orientation, les concurrents de toutes les nations et de toutes les langues doivent pouvoir comprendre les descriptions des postes de contrôles sans équivoque et sans le problème de traduction.

A	B	C	D	E	F	G	H
2	225				8x4		

- A Numéro du poste
- B Code du poste
- C Lequel des éléments caractéristiques dans le cercle
- D Élément caractéristique du poste
- E Détail d'aspect
- F Dimensions de l'élément ou combinaisons
- G Localisation de la balise
- H Informations diverses

IOF Event Example									
M45, M50, W21									
5		7.6 km			210 m				
1	101								
2	212				1.0				
3	135								
4	246								
5	164								
○----- 120 ----->									
6	185								
7	178								
8	147				2.0				
9	149								
○----- 250 ----->⊙									

Condes, Octavian Droobers

Colonne C		
Lequel des éléments caractéristiques		
0.1		Le plus au Nord
0.2		Le plus au Sud-Ouest
0.3		Supérieur
0.4		Inférieur
0.5		Central

Colonne D		
Éléments du poste		
Relief (ISOM section 4.1)		
1.1		Terrasse
1.2		Eperon
1.3		Rentrant
1.4		Talus raide

1.5		Carrière
1.6		Levée de terre
1.7		Ravine
1.8		Fossé sec
1.9		Colline
1.10		Butte
1.11		Col, passage
1.12		Dépression
1.13		Petite dépression
1.14		Trou
1.15		Terrain accidenté
1.16		Fourmilière

Éléments rocheux (ISOM section 4.2)

2.1		Falaise
2.2		Aiguille rocheuse
2.3		Caverne
2.4		Rocher, bloc
2.5		Zone rocheuse
2.6		Tas de pierre
2.7		Pierrier
2.8		Affleurement rocheux
2.9		Passage étroit (entre falaises)

Eau (ISOM section 4.3)

3.1		Etang ou lac
3.2		Mare
3.3		Trou d'eau
3.4		Ruisseau
3.5		Fossé ou rigole
3.6		Marais étroit
3.7		Marais
3.8		Terrain ferme dans marais
3.9		Puits
3.10		Source
3.11		Réservoir à eau, citerne

Végétation (ISOM section 4.4)

4.1		Champ
4.2		Zone partiellement boisée
4.3		Corne de forêt
4.4		Clairière
4.5		Fourré
4.6		Haie
4.7		Limite de végétation

4.8		Bosquet
4.9		Arbre isolé
4.10		Souche

Constructions, Communications (ISOM section 4.5)

5.1		Route
5.2		Chemin, sentier
5.3		Layon étroit
5.4		Pont
5.5		Ligne à haute tension
5.6		Pylône de la ligne à haute tension
5.7		Tunnel
5.8		Mur
5.9		Clôture
5.10		Passage
5.11		Construction
5.12		Zone pavée
5.13		Ruine
5.14		Pipeline
5.15		Tour
5.16		Poste d'observation
5.17		Borne
5.18		Mangeoire
5.19		Charbonnière
5.20		Monument ou statue
5.23		Passage couvert
5.24		Escalier

Objets particuliers devant être communiqués au préalable au concurrents

6.1		Objet particulier
6.2		Objet particulier

Colonne E

Description de l'élément

8.1		Plat
8.2		Evasé
8.3		Profond
8.4		Couvert de végétation
8.5		Dégagé
8.6		Rocailleux
8.7		Marécageux
8.8		Sablonneux
8.9		Conifères
8.10		Feuillus
8.11		En ruine ou tombé

Colonne F

Dimensions / Combinaisons

Dimensions

9.1	2.5	Hauteur ou profondeur
9.2	8 x 4	Dimension
9.3	$\frac{0.5}{3.0}$	Hauteur d'un élément sur une pente
9.4	$\frac{2.0}{3.0}$	Hauteur de deux éléments

Combinaisons

10.1		Croisement
10.2		Jonction

Combinaisons

D	E	F	
			Carrefour de chemins
			Croisement entre layon et ruisseau
			Jonction de routes
			Jonction ruisseau / marais étroit

Colonne G

Situation de la balise

11.1		Côté Nord-Est
11.2		Bord Sud-Est
11.3		Partie Ouest
11.4		Angle Est (intérieur)
11.5		Angle Sud (extérieur)
11.6		Pointe Sud-Ouest
11.7		Coude
11.8		Extrémité Nord-Ouest
11.9		Partie amont
11.10		Partie aval
11.11		Sur
11.12		Sous
11.13		Au pied
11.14		Pied Nord-Est
11.15		Entre

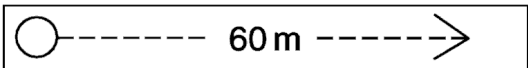
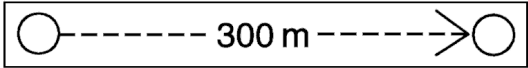
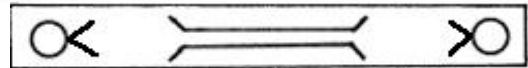
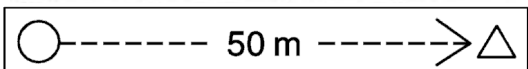
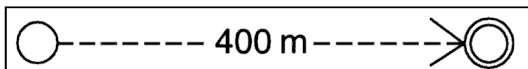
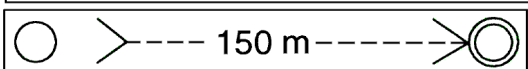
Colonne H

Divers

12.1		Secours
12.2		Ravitaillement
12.3		Radio ou TV (transmission)
12.4		Contrôleur

D	E	F	G	
				Entre les fourrés
				Entre rocher et butte

Parcours balisé (en mètres)

13.1		Parcours balisé de 60m après le poste
13.2		Parcours balisé de 300m entre deux postes
13.3		Point(s) de passage obligatoire(s)
13.4		Passage obligatoire dans une zone interdite
13.5		Parcours balisé de 50m jusqu'au changement de carte
14.1		Trajet entièrement balisé
14.2		Balisage convergent

Légende I.O.F.

OBJETS ARTIFICIELS		Autoroute
		Route principale - secondaire
		Parking
		Route
		Chemin carrossable
		Chemin
		Sentier
		Sentier peu visible
		Layon
		Coupe-feu
		Passerelle - Pont - Gué
		Voie ferrée
		Ligne à haute tension
		Ligne électrique
		Mur infranch. - franchissable - détruit
		Clôture franchissable - détruite
		Clôture infranchissable - Passage
		Conduite infranch. - franchissable
		Bâtiments - Ruines
		Zone d'habitat
		Zone interdite
		Champ de tir
		Tour - mirador
		Borne - mangeoire - tombe, croix
		Objets particuliers (poubelle, banc, souche, etc.)

EAU		Lac, étang
		Mares
		Marais infranchissable
		Rivière infranchissable
		Rivière franchissable - Ruisseau
		Ruisseau intermittent
		Marais - Marécage
		Fossé humide - Petit marais
		Sources - Puits
		Objet hydrographique particulier
		Trou d'eau

RELIEF		Courbes de niveau
		Courbe de niveau maîtresse
		Courbes de niveau intermédiaires
		Sommets
		Dépressions
		Levée de terre - petite levée de terre
		Abrupt de terre
		Fossé sec - Ravin
		Buttes - Petits sommets - Terrain accidenté
		Particularités de terrain (barrier, fourmillière, etc.)
		Charbonnière, terrasse - Cuvette - Trou
		Falaises et rocher infranch. - franchissables
		Rochers - Groupe de rochers
		Grotte - Trous rocheux
		Champ de rochers - Champ de pierres
		Affleurement rocheux
		Terrain sablonneux découvert
VEGETATION		Terrain découvert (prairie, gazon)
		Terrain découvert encombré
		Terrain semi-ouvert - idem encombré
		Terrain boisé : course facile
		Terrain boisé : course ralentie
		Terrain boisé : course difficile
		Végétation impénétrable
		Végétation au sol
		Végétation au sol dense
		Terrain boisé : course facile dans un sens
		Champ cultivé
		Verger - Vignoble
		Lisière - Limite de végétation précise
		Particularités de végétation (arbre remarquable, etc.)

licence **OCAD**® 3360

FRSO

Fédération Régionale des Sports d'Orientation

avenue Général Bernheim, 31
B - 1040 Bruxelles
tél / fax : 02/640.69.22
FRSOjndebehogne@skynet.be
www.frsso.be

L'évaluation

- ✓ Des variables pour construire l'évaluation
- ✓ Un exemple d'évaluation (Course classique "au nid de balises")
- ✓ Un exemple d'évaluation (en fonction de la place de l'élève)
- ✓ Un exemple d'évaluation (Course classique "primée")
- ✓ Un exemple d'évaluation en l'option
- ✓ Niveau 3 au lycée

DES VARIABLES POUR CONSTRUIRE L'EVALUATION

A prendre en compte selon le travail effectué au cours du cycle

Type de course	Conditions matérielles	Traitement des résultats
CIRCUIT JALONNÉ	COMPOSITION DU GROUPE Seul - Par deux - Par trois LIEU DE L'EVALUATION Connu - Partiellement connu - Inconnu CARTE UTILISEE Entière - Avec zones masquées - Sans UTILISATION DE LA BOUSSOLE Avant - Pendant - Sans BALISES De valeurs équivalentes - Primées	PENALITES • Par rapport au temps • Par rapport aux balises fausses ou manquantes. VALEURS DES BALISES • En fonction de l'éloignement. • En fonction de la difficulté. DIMENSION ENERGETIQUE • En relation avec la V.M.A des élèves.
CIRCUIT SURLIGNÉ		
COURSE EN ETOILE		
COURSE EN PAPILLON		
COURSE AU SCORE		
COURSE EN CIRCUIT		

1. DEFINITION DE L'EPREUVE.

L'épreuve chronométrée consiste à réaliser un parcours en boucle composé d'une succession de groupes de deux balises.

Les élèves valident dans un ordre imposé au moins une balise dans chacun de ces groupes.

Boussoles et chronomètres sont autorisés.

2. PRINCIPE DE L'EPREUVE

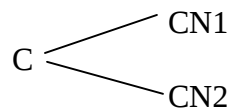
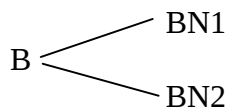
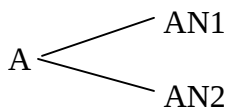
2.1 Longueur des circuits.

- Circuit garçons : 3700 m.
- Circuit filles : 2500 m.

2.2 Durée maximale de l'épreuve : 95 minutes garçons - 85 minutes filles.

2.3 Implantation des groupes de balises.

- 5 groupes de balises sont placés et appelés (A, B, C.D.E).
- Chaque groupe est composé de deux balises. N 1 et N2 :



L'indice affecté au niveau N des balises correspond à la difficulté pour y accéder (relief, accès, pénétrabilité de la végétation, éloignement...). N2 est plus difficile que N 1.

2.4 Tâche de élèves.

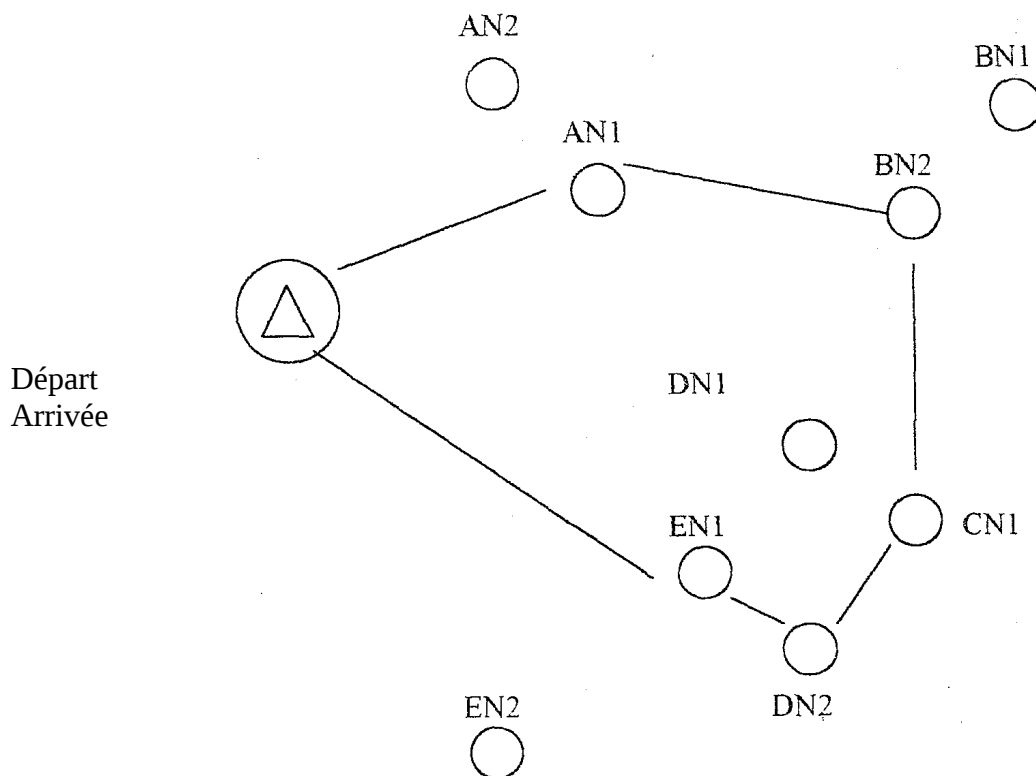
Dans un temps identique pour chacun, 5 minutes, les élèves reportent l'emplacement des balises sur leur carte, à partir d'une carte mère (le chronométrage du parcours débute après ce temps de préparation).

' Epreuve :

Les élèves- en respectant l'ordre imposé par le circuit A, B, C, D...etc, doivent valider (poinçon) au moins une des deux balises de chaque groupe et visiter tous les groupes sans exception.

" Exemple :

Sur un circuit imposé de 5 groupes de balises- l'élève a valide les balise AN1, BN2, CN1, DN2, EN1



3. NOTATION DE L'EPREUVE.

La note filiale correspond à la somme des points de :

- la performance, notée sur 12 points (temps de course)
- et
- l'évaluation complémentaire, notée sur 8 points (balises N 2 validées).

ATTENTION : il est **obligatoire de valider au moins une balise par groupe**, et ce **pour tous les groupes**.

L'oubli d'un groupe entraîne une note finale **de zéro** quel que soit le temps réalisé et les balises validées.

3.1 Performance (12 points).

Barèmes garçons (3700m)

Temps en min	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	
Note	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	0

Barèmes Filles (2500m)

Temps en min	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	
Note	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	0

Barèmes garçons (3700m)**Performance =12 points (entourer la note)**

Temps en min													
	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	
Note	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	0

Barèmes Filles (2500m)**Performance =12 pts (entourer la note)**

Temps en min													
	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	
Note	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	0

Maîtrise d'exécution (8 points).

Il est seulement tenu compte du nombre de balises N2 validées,
les balises N1 n'ont aucune valeur dans le calcul du barème.

CIRCUIT DE 5 GROUPE DE BALISES	
Nombre de balises N2 validées	Points
1N2	1 point
2N2	3 points
3N2	5 points
4N2	7 points
5N2	8 points

NOTE FINALE

Performance =	
Maîtrise =	
Total =	

Barèmes garçons (3700m)**Performance =12 points (entourer la note)**

Temps en min													
	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	
Note	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	0

Barèmes Filles (2500m)**Performance =12 pts (entourer la note)**

Temps en min													
	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	
Note	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	0

Maîtrise d'exécution (8 points).

Il est seulement tenu compte du nombre de balises N2 validées,
les balises N1 n'ont aucune valeur dans le calcul du barème.

CIRCUIT DE 5 GROUPE DE BALISES	
Nombre de balises N2 validées	Points
1N2	1 point
2N2	3 points
3N2	5 points
4N2	7 points
5N2	8 points

NOTE FINALE

Performance =	
Maîtrise =	
Total =	

EVALUATION

Académie de POITIERS

En Course d'Orientation, comme dans de nombreuses APSA, la performance, réalisée en concurrence avec les autres élèves confrontés au même parcours, **est intimement liée à la maîtrise d'exécution.**

D'autre part, **la logique de l'activité** impose un **déplacement solitaire** qu'il est, par définition, difficile de **contrôler ou de faire contrôler.**

La **performance** sera établie en fonction de la place obtenue par l'élève dans la **compétition** qui l'oppose à ses **camarades**. Pour comprendre cette performance, il s'agira de reconstituer au plus près, et pour chaque élève "à chaud", le parcours suivi afin d'en situer la pertinence et la logique et pouvoir estimer le **niveau d'expertise** de l'élève dans l'exécution.

Ces 2 résultats seront croisés pour correspondre à une note.

Niveaux de maîtrise :

	Analyse des parcours suivis		
niveau 1	grosses erreurs d'orientation, inversion de directions, erreurs aux points de décision.	Inattentif, problèmes d'orientation.	l'orientation n'est pas maîtrisée.
niveau 2	parcours illogique ou très hasardeux, parfois influencé par d'autres coureurs.	Irrationnel	
niveau 3	lignes directrices simples et évidentes, pas de saut pourtant possibles, que des contournements.	Prudent	l'orientation est organisatrice
niveau 4	lignes directrices bien suivies, quelques sauts mais pas toujours maîtrisés.	Coureurs d'orientation	la performance est organisatrice
niveau 5	points de décision pertinents, sauts logiques, parcours risqué mais pertinent et efficace.		

Note de performance + maîtrise sur 20 = NOTE 1 :

1 ^{er} à 4 ^{ème}	12	14	16	18	20
5 ^{ème} à 8 ^{ème}	10	12	14	16	18
9 ^{ème} à 12 ^{ème}	8	10	12	14	16
13 ^{ème} à 16 ^{ème}	6	8	10	12	14
17 ^{ème} à 20 ^{ème}	4	6	8	10	12
21 ^{ème} à 24 ^{ème}	2	4	6	8	10
	niveau 1	niveau 2	niveau 3	niveau 4	niveau 5

Note de connaissances complémentaires et d'analyse du trajet sur 10 = NOTE 2 :

- o respect du temps limite /2 ;
- o investissement, progrès /3 ;
- o faculté de surligner le parcours suivi et de l'expliquer "à chaud" /5.

$$\text{NOTE FINALE} = (\text{NOTE 1} + \text{NOTE 2}) \times 2/3$$

PROPOSITION D'UNE EVALUTION EN COURSE D'ORIENTATION

Définition de l'épreuve

- Il s'agit de réaliser un parcours de 6 ou 7 balises dans un ordre défini.
- Les élèves doivent parfois choisir parmi deux balises au cours de leur cheminement (chacune étant sensée poser des problèmes différents et ayant une valeur différente en fonction du problème posé).
- Boussoles à disposition et montres obligatoires.

Principe de l'épreuve

- Course au score variant de 3500m à 3900m.
- Durée maximale de 55 minutes.

Consignes au départ

Par groupes de deux élèves.

Les élèves lisent et complètent la feuille de route qui leur est remise.

Au premier top, les élèves reportent les balises sur leur carte à partir d'une carte mère.

Lorsqu'ils sont prêts, ils se présentent à l'enseignant qui inscrit l'horaire de départ sur leur feuille.

Notation de l'épreuve

La note finale est obtenue à l'aide d'un nomogramme fixant sur un axe le temps réalisé et sur un autre axe, le total des points accordés après vérification de l'enseignant.

COMMENTAIRES

Indice : PTS BALISES

Profil de type linéaire.

Quelque soit le niveau de l'élève, un même gain de performance est valorisé par un même gain de points.

Indice TEMPS

Profil de type Exponentiel.

Pour les élèves d'un niveau supérieur, le gain de points sera plus important pour des progrès similaires aux élèves d'un niveau inférieur.

Pondération

L'impact de l'indice TEMPS est relativement faible comparé à celui de l'indice PTS BALISES

Exemple

Faire Nomogramme

NOM		Prénom		Classe		Poinçon
° d'Ordre	Points	Définition de poste	Codage	Départ		
1	2	Souche				
r	3	Azimut 305° / 290 m				f
1"	4	Azimut 66° / 175 m				
2	1		\ / ^			
3	3		</••/			
3'	4		</-•/			
4	1	Angle est de la clairière				
5	2	Coude du fossé rempli d'eau				
6	2		\\11			
6'	3		v			
Total				Arrivée		

Toutes les parties grisées doivent être renseignées : Définitions des postes déjà codés, Codages des postes déjà définis, Temps intermédiaires à chaque balise.
 Balise Fausse : POINÇONNEZ ET ENTOUREZ LE POINÇON-
 Balise Manquante : BARREZ LA CASE : Définition de poste.
ATTENTION : Vous ne pourrez rien ajouter sur votre feuille à l'arrivée.

RAPPELS ;
 'Méfiez-vous, il y a à certains endroits des champignons excessivement toxiques (N'y touchez sous aucun prétexte). [Attention aux travaux en cours et notamment aux pelleuses en activité si vous en croisez.

PROTOCOLE D'ÉVALUATION PROPOSÉ POUR L'OPTION FACULTATIVE D'E.P.S : COURSE D'ORIENTATION EN C.C.F AU LYCÉE LOUIS BARTHO
--

J-L ÉTORÉ

COURSE D'ORIENTATION

Afin de répondre à l'exigence du texte réglementaire sur l'évaluation de l'option facultative tout en proposant une épreuve plus proche de l'activité de référence (« engagement vers une spécialisation » décrite dans le programme d'E.P.S) nous proposons l'évaluation suivante :

NATURE DE L'ÉPREUVE

- Une évaluation des compétences en C.O par la réalisation d'une prestation physique sous forme de parcours chronométré parcouru individuellement sur un terrain inconnu des élèves.
(15 POINTS)
 1. Le circuit comporte X postes (6 à 10 en fonction de la carte choisie).
 2. Le candidat aura le choix pour chaque poste entre une balise N1 de niveau facile et une balise N2 difficile. Il devra obligatoirement valider l'une des deux balises.
 3. Toutes les balises N1 et N2 figurent sur la carte.
 4. La difficulté des balises N2 se caractérise par :
 - o l'éloignement de la balise par rapport à la balise N1 du même poste
 - o l'éloignement du point d'attaque par rapport au poste
 - o le degré de pénétrabilité à proximité de la balise
- Un entretien individuel de 15 minutes destiné à évaluer les connaissances dans et sur l'activité.
(5 POINTS)

CONDITIONS DE DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

Prestation physique

Au départ, l'élève dispose de 2 minutes pour prendre connaissance de la carte et relever les postes sur sa carte. Les départs s'échelonneront toutes les deux minutes.

Les balises se terminant par 1 correspondront au niveau facile et celles terminant par 2 seront de niveau difficile.

Le parcours sera considéré comme effectué quand tous les postes trouvés auront été poinçonnés. Si deux balises correspondant au même poste sont poinçonnées, ce sera la balise de niveau 2 qui sera prise en considération. Le circuit non réalisé dans son intégralité (manque une ou plusieurs balises) entraînera la note 0 pour l'évaluation des compétences (prestation physique).

Les temps de 60' (garçons) et 50' (filles) : niveau national ; ainsi que 85' (garçons) et 75' (filles) : niveau régional feront référence pour l'évaluation. Les distances « indicatives » suivantes pourront être utilisées pour tracer : 4000 à 4500 m (garçons) et 3000 à 3500 m (filles).

Entretien

Les élèves seront interrogés lors de l'épreuve ponctuelle de C.O par un enseignant de l'établissement qui n'aura pas assuré la préparation des élèves de terminale dans cette option durant l'année scolaire.

CRITERES D'ÉVALUATION

Prestation physique :

Réaliser le meilleur temps possible en passant par tous les postes dans l'ordre imposé par le circuit.

Entretien :

Pertinence et cohérence des réponses apportées par le candidat aux questions posées par le jury.

REPÈRES DE NOTATION

Prestation physique :

Critère temps (Sur 10)

Garçons	- 60'	- 65'	- 70'	- 75'	- 80'	- 85'	- 90'	-100'	- 110'	- 120'	+ 120'
NOTE	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Filles	- 50'	- 55'	- 60'	- 65'	- 70'	- 75'	- 80'	- 85'	- 90'	-100'	+ 100'

Critère Conduite d'itinéraire (Sur 5)

Nombre de balises N2	Note
n	5
De n à n-1	4
De n-1 à n ÷ 2	3
< n ÷ 2	2

n = Nombre de balises de niveau 2 sur le circuit.

Entretien :

L'entretien portera sur les notions suivantes :

- o La connaissance des règles de sécurité liées à la pratique de la C.O.
- o Les aspects techniques et réglementaires de l'A.P.S.
- o La connaissance de ses propres capacités physiques.

HARMONISATION DE LA NOTATION

L'évaluation terminale se fera sur une journée prévue dès le début de l'année selon le protocole ci-dessus.

Afin de palier à une éventuelle contre performance lors de cette épreuve terminale, et pour valoriser l'assiduité, trois évaluations intermédiaires attesteront du niveau atteint par l'élève :

1. Au plan des connaissances pratiques et théoriques de l'activité.
2. Au plan des capacités physiques nécessaires à la pratique de la C.O

Ces évaluations viendront améliorer, si nécessaire *, la note finale; à condition que l'élève concerné ait eu un temps de présence supérieur à 85% du total de pratique annuelle (soit : 79 heures).

Quatre niveaux seront identifiés comme suit : Excellent – Très Satisfaisant – Satisfaisant – Insuffisant.

* L'enseignant appréciera lors de l'évaluation terminale si le niveau de prestation de chaque élève est conforme au niveau estimé au cours de l'année et attribuera, le cas échéant, une bonification qui pourra être de trois points maximum au vu des évaluations intermédiaires.

COMPETENCES ATTENDUES**Niveau 3 :**

A partir d'une feuille de route codée (codage IOF) : Décoder, concevoir et conduire seul son déplacement en effectuant des choix d'itinéraires pour réaliser la meilleure performance dans un milieu forestier inconnu.

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE :

Au départ, l'élève dispose de 2 minutes pour prendre connaissance de la carte. Il s'agit de réaliser un parcours chronométré individuellement sur un terrain inconnu. Le circuit comporte X postes (6 à 10 en fonction de la carte choisie). Chaque poste est constitué de 2 balises.

- Le candidat aura le choix pour chaque poste entre une balise N1 de niveau facile et une balise N2 difficile. Il devra obligatoirement valider l'une des deux balises.
- Toutes les balises N1 et N2 figurent sur la carte.
- La difficulté des balises N2 se caractérise par :
 - o l'éloignement de la balise par rapport au cheminement logique.
 - o l'éloignement du point d'attaque par rapport au poste.
 - o le degré de pénétrabilité à proximité de la balise.

Le parcours sera considéré comme effectué quand tous les postes trouvés auront été poinçonnés. Si deux balises correspondant au même poste sont poinçonnées, ce sera la balise de niveau 2 qui sera prise en considération. Le circuit non réalisé dans son intégralité (manque une ou plusieurs balises) entraînera la note 0 pour l'évaluation des compétences (prestation physique).

Distances envisagées : 3000 à 3500 m (Filles) et 4000 à 4500 m (Garçons)

POINTS	ELEMENTS à EVALUER	NIVEAU 2 NON ATTEINT					NIVEAU 2			NIVEAU 3			
10/20	Critère temps : Temps de course réalisé en passant par tous les postes.	Temps total réalisé depuis le départ du chronomètre (2 minutes après la prise de carte) jusqu'à l'arrivée											
		Filles	+100'	- 100'	- 90'	- 85'	- 80'	- 75'	- 70'	- 65'	- 60'	- 55'	- 50'
		Garçons	+120'	- 120'	- 110'	- 100'	- 90'	- 85'	- 80'	- 75'	- 70'	- 65'	- 60'
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5/20	Critère Conduite d'itinéraire : Nombre de balises de difficulté supérieure (N2) poinçonnées.	(N = Nombre total de postes de niveau 2 du parcours) (Nc = Nombre de postes de niveau 2 poinçonnés par le candidat)											
		Nc < N ÷ 2					Nc : de N - 1 à N ÷ 2			Nc = N - 1		Nc = N	
		2					3			4		5	
5/20	Entretien : Connaissance des règles de sécurité. Aspects technique et réglementaire de l'activité. Connaissance de ses capacités physiques et méthodologie de l'entraînement.	Méconnaissance des règles de sécurité (0) Connaissances confuses des aspects techniques, réglementaires et physiologiques (1)					Connaît les règles de sécurité. Les autres connaissances sont confuses ou superficielles. Les connaissances ne sont pas reliées à des applications pratiques.			Connaissances approfondies et contextualisées de l'activité. Capacité à élaborer un programme d'entraînement individualisé.			
							2 ou 3						

La Sécurité

- ✓ Note de service & Circulaire du juillet 2004
- ✓ Interprétation de la circulaire de mars 1994
- ✓ Recommandations pour l'organisation de l'activité
- ✓ Règlements de la Fédération française de CO

La sécurité en CO est définie par les textes suivants :

La note de service du 09/03/1994

http://www.iufm.unice.fr/application/spip/article.php3?id_article=240

La circulaire du 13/07/2004

<http://www.education.gouv.fr/bo/2004/32/MENE0401637C.htm>

SECURITE **et PRATIQUE SCOLAIRE de la** **COURSE D'ORIENTATION**

Au sein du groupe d'activité A.P.P.N. , la Course d'orientation. semble offrir la meilleure faisabilité matérielle pour la majorité des établissements

Cependant, lors des stages académiques de formation en C.O. , nombreux sont les collègues qui expriment une forte appréhension à s'engager dans cette activité (compte tenu de la crainte de l'accident).

La sécurité de l'élève et la responsabilité de l'enseignant sont actuellement des thèmes récurrents en EPS, et il faut bien admettre que l'enseignement de la course d'orientation nous confronte à une complication supplémentaire; la difficulté (voire l'absence) du contrôle visuel de nos élèves !

Ce document est destiné à répondre à ces inquiétudes légitimes.

En effet, suite à une expérience largement éprouvée, nous affirmons que la mise en place d'une organisation méthodique minimum, permet de réunir les conditions de sécurité objective, mais aussi de faire face aux impondérables.

La réflexion simple et concrète proposée ici, s'articulera selon la logique de notre texte officiel : "Sécurité des élèves. Pratique des APS"
(Note de service du 09 mars 1994) .

Nous reprendrons donc le plan de son chapitre n° II : "**Recommandations de sécurité**", lequel détaille quatre points retenus dans l'analyse des contentieux, aux fins d'établir les responsabilités :

- Le caractère dangereux ou non de l'activité enseignée.
- Précautions administratives.
- Les conditions matérielles du cours.
- Les consignes données aux élèves.
- La maîtrise du déroulement du cours.

Yves LELOUP

* * *

Professeur d' E.P.S.

Formateur : Course d'orientation
Collège Jean Rostand / 79100 THOUARS

LE CARACTERE DANGEREUX OU NON DE L'ACTIVITE :

" L'analyse du contenu fait apparaître que le juge ne récuse pas telle ou telle activité physique au motif qu'elle serait dangereuse pour elle-même ; cependant, lorsque le caractère dangereux de l'activité est reconnu, il est exigé que les précautions nécessaires soient prises. " ... " Il importe, en conséquence, qu'en cas d'accident le rapport établi par l'enseignant mentionne le traitement didactique qu'il avait prévu et demandé aux élèves. "

La lecture de cet extrait de la note de service se suffit à elle-même, et nous renvoie aux précautions didactiques citées plus haut.

Toutefois, il est bon de prendre également quelques précautions "écrites".

LES PRECAUTIONS "ADMINISTRATIVES":

Compte tenu de la spécificité de l' APS, nous conseillons aux collègues de s'entourer de quelques précautions. ("pré- caution" signifie: avant !)

AVANT DE DEBUTER L'ACTIVITE :

- **Activité inscrite au projet d'EPS !**
- **Activité approuvée (par un vote) au conseil d'adm. de l'établissement .**

A titre d'exemple, le texte contenu dans l'encadré ci-dessous peut servir de modèle "d'avenant" au projet d'établissement et au règlement intérieur de l'établissement :

"Lors des cycles d'EPS de Course d'Orientation, les leçons seront généralement menées hors de l'enceinte du collège, en milieu naturel et boisé.

Conformément aux programmes officiels d'EPS (arrêtés des 18 juin 1996 et 10 janvier 1997), l'organisation pédagogique s'attachera à privilégier l'autonomie de l'élève.

Aussi, les situations d'apprentissage mises en œuvre avec les classes confronteront nos élèves avec des circuits graduellement plus étendus, et qu'ils devront progressivement réaliser seuls."

- **Autorisation du propriétaire:**

Ou autorisation des "ayant droit": Office National des Forêts, E.D.F. chasse (ACCA), E.D.F. , etc. (et attention aux jours de chasse !)

- En revanche, aucune autorisation préalable des familles n'est nécessaire car il s'agit (comme la Natation) d'une activité obligatoire prévue au programme, mais enseignée en dehors de l'enceinte de l'établissement.

PENDANT L'ACTIVITE :

- **Cahier de texte .**

IL est recommandé de le tenir à jour (particulièrement en début de cycle) par mention de la formation à la sécurité (en terme de contenus d'enseignement)

▪ **Au dos des cartes .**

IL n'est pas inutile de rappeler par écrit les consignes de sécurité élémentaires, la place du prof. , numéros de téléphone d'urgence, etc...
(Exemple : en annexe n°3)

CONSIGNES de SECURITE	CONSIGNES GENERALES
⇒ Le professeur est au point de départ ; ⇒ En cas d'accident : ▪ 1 élève reste près du blessé, ▪ un élève prévient le professeur ; ⇒ Coups de sifflets prolongés : retour immédiat au départ ; ⇒ Si morsure de vipère : ▪ Ne pas faire courir le blessé, ▪ L'amener doucement sur le chemin le plus proche ; ⇒ Téléphones : ▪ Pompiers : 18, ▪ Portable prof. : 06, ▪ Gymnase : 05, ▪ Collège : 05,	⇒ Horaire : retour impératif 40 minutes après le départ ; ⇒ Zone : ne pas sortir de la zone autorisée pour la course (sauf pour prévenir des secours) ; ⇒ Ne pas marcher au milieu d'une route ; ⇒ Passer en bordure ds champs cultivés ; ⇒ Ne pas pénétrer dans une propriété privée ; ⇒ Faire la course en silence (pas de cris, sauf accident !) ⇒ Eviter le contact avec les équipes adverse.

Numéro De Poste	DEFINITION
1	
2	
3	
4	
5	
6	

RAPPEL des CONSIGNES de SECURITE
(au dos de la carte des élèves)

LES CONDITIONS MATERIELLES DU COURS .

Il s'agit donc de "sécurité passive" (en opposition à la "sécurité active" qui, nous le verrons, concerne la formation de l'élève).

a) Organisation matérielle / Equipement :

Il est précisé dans la note de service, que " *les dispositions à prendre relèvent davantage d'un jugement raisonné que d'une énumération de consignes* ". Nous proposons cependant quelques incontournables :

Dans le sac à dos du professeur :

- **Fiche horaire des départs :** (voir exemple en annexe n°2)
C'est une grille permettant de noter individuellement le détail des horaires de départ, circuit, sens, etc... (voir document en annexe). Lorsque vous serez confronté au retard d'un élève, vous apprécierez de retrouver précisément son heure de départ, son circuit, et donc de pouvoir le positionner approximativement. A l'inverse, un accident où il serait démontré que vous n'avez pas établi ce document, vous placerait dans une position très inconfortable ! (Pour ma part, je confie généralement le suivi de cette fiche à un élève inapte physique temporaire) (voir exemple en annexe n°2)
- **Signal sonore de "rappel":** (sifflet, klaxon, etc...)
- **"Couverture de survie":**
Tous les adeptes de montagne l'ont au fond du sac ! Son poids est de 100g. pour un coût de 50 F environ. Pourquoi s'en priver ?
- **Bouteille d'eau (en période chaude!):**
En cas de "coup de chaleur", de déshydratation, il est utile d'avoir une réserve! Pour ma part, dès le mois de mai, je place une grande bouteille d'eau minérale à demeure sous une souche, à l'abri de la lumière. Cachée auprès de mon point de départ, c'est une réserve discrète mais sûre. (employée une seule fois pour ma part, mais ce jour là, cela nous a sorti d'une situation sérieuse !)
Bien sûr ce n'est pas la réserve de boisson ! Il faudra sensibiliser les élèves à prévoir de l'eau...
- **Téléphone portable :**
Dans le cas favorable, où vous vous situez en zone de réception, il ne faut pas hésiter à jouer cette carte de sécurité supplémentaire.
- **Trousse d'urgence:** (Si l'on est éloigné de son établissement.)

En possession de l'élève :

▪ **Un sifflet.**

Sur le plan matériel, le sifflet sera porté au cou, comme un pendentif. Plaqué sous le maillot, pour ne pas gêner, il demeure cependant accessible à tout instant, sans risque de perte. (voir illustration)

Certaines critiques sont formulées, concernant la portée limitée d'un sifflet !

En effet, en forêt profonde (à la période de pleine végétation) la densité du feuillage estompe les sons, et limite la portée à environ 250 mètres .

Pourtant, nous recommandons son usage sans restriction, car :

- Nos pratiques ne se déroulent pas uniquement en forêt, ni en période de végétation.
- La portée du sifflet dépasse celle de la voix !
- Sur le plan énergétique, l'action de siffler est plus économique que celle de crier . (et il faut penser son usage pour un blessé potentiel).
- Si la portée pratique (= 250 m) dépasse la distance entre l'élève et le professeur, il faut comprendre que la zone d'évolution est un "maillage" en terme de présence d'élèves. Or, chacun d'eux est un récepteur potentiel pour tout signal de détresse.
- Par ailleurs, sur le plan affectif, la possession du sifflet procure une confiance réelle à l'élève, l'aidant à s'engager en autonomie dans l'activité.
- Enfin, un des impondérables auquel nous demeurons confrontés, est celui du risque d'agression . Là encore, si la présence du sifflet est rassurante pour l'enfant, on peut ajouter que son usage strident est de nature à intimider et dissuader un éventuel agresseur .

▪ **Une montre.**

Au minimum, une par groupe, afin de contrôler les limites du délai de retour.

▪ **Carte .**

- Avec mention des limites d'évolution .
- Rappel écrit des consignes de sécurité et procédures de regroupement .
(voir document en annexe n°3)
- Echelle précisée (et notions de distances intégrées par les élèves !)

▪ **Vêtements de protection :**

Anorak, coupe-vent, bonnet ou casquette selon la saison, car l'éloignement des installations rend le groupe vulnérable aux intempéries !

Ces vêtements peuvent être déposés au point de regroupement (⊇) durant le parcours de l'élève, et ré endossés à l'issue.

En effet, les situations proposées génèrent fréquemment un peu d'attente compte tenu de la volonté d'échelonnement

Conduites de sécurité : Pas de cris inutiles	1 sifflet par élève : alerter en cas de danger	1 montre par élève : limite temporelle	Limites spaciales :connues et reconnues
--	--	---	--

Rappel écrit : dos de la carte : consignes de sécurité N° de téléphone urgence Place du prof	Procédures de regroupement connues et intégrées par chaque élève	Terrain (reconnu par le prof)autorisation propriétaire et "ayant droit" (ONF ACCA)
---	--	--

b) L'organisation des lieux :

L'organisation matérielle des lieux doit, selon la note de service, "offrir de bonnes conditions de réalisation des activités enseignées".

Une connaissance approfondie du secteur d'évolution est nécessaire, afin d'effectuer les choix suivants :

▪ Choix de la zone (et éléments rédhibitoires).

On pourra se reporter au document "*Accompagnement des programmes de 6^{ème}, 5^{ème}, 4^{ème} " / 1997*", dont les conseils concrets sont très bien ciblés.

Sur le terrain, certaines caractéristiques seront rédhibitoires :

Absence de limites identifiables, de point de regroupement central, de "mains courantes", etc...

Ou au contraire, présence d'éléments à risques (tels que falaise ou à-pic, routes, voie SNCF, cours d'eau dangereux, ruches, etc...)

Attention également aux lieux de "rendez-vous douteux" (assez fréquents sur les parkings en forêt !). Inutile de réaliser une carte et de vous rendre compte de ce problème à posteriori, comme cela m'est arrivé...

Le bon sens doit prévaloir, et en cas d'hésitation, demandez vous, si vous accepteriez que votre propre enfant se retrouve seul sur cette zone ?

▪ Détermination du point de départ (⊇).

Nous conseillons vivement en pratique scolaire de fonctionner en "boucle fermée", c'est à dire d'avoir une unité de lieu : départ et arrivée.

Il est donc souhaitable que cet emplacement (⊇) soit :

- Très caractéristique : (favorisant ainsi le retour d'éventuels "égarés")
- Doté d'une bonne visibilité : (point haut, "carrefour à étoile, etc.) car ce sera généralement l'emplacement du professeur.
- Accès aisé : (arrivée des secours, évacuation d'un élève, ...)
- Central, au sein de la zone d'évolution : (éloignement des élèves et délai d'intervention minimum du prof.)

▪ Précaution de traçage (conception des circuits) :

- Détermination de "lignes d'arrêt". (adaptées au niveau des élèves, et au placement des balises).
- Durée prévisible des circuits (ou des tâches à réaliser).
- Difficultés adaptées au groupe d'élèves

▪ Limites de zone précises, et reconnues par les élèves.

Elles doivent être très caractéristiques. Attention cependant à éviter : route à grande circulation, bord de falaise, etc..., qui généreraient des risques évidents.

La reconnaissance préalable du secteur d'évolution et des limites spatiales avec la classe, est un impératif avec certains élèves. (en particulier, les 6^{ème} et tous les élèves de niveau I, mais aussi les classes "difficiles" et instables.

Dans ce dernier cas, il faut savoir que la dérive fréquente est de s'égarer volontairement ("regroupements cigarette"...) puis de cumuler tous les retards possibles pour le cours suivant !

En revanche, pour les niveaux II et III, on s'attachera fréquemment à privilégier le travail sur terrain inconnu (en particulier pour l'évaluation de fin de cycle).

- **Reconnaissance (récente!) de cette zone.**

Elle peut s'effectuer en présence des élèves, à condition de rester "classe entière". Par exemple: en leçon n°1, circuit en footing avec les élèves afin de les accoutumer à la carte, de situer les éléments caractéristiques et de reconnaître les limites du terrain autorisé.

B - LES CONSIGNES DONNEES AUX ELEVES :

Nous sommes maintenant dans la leçon. La note de service met l'accent sur l'importance des explications et des instructions données aux élèves.

Il s'agit donc ici de formation de l'élève, à gérer une part de sa sécurité, et concourir à la sécurité collective. On parle alors de sécurité "**active**" (car elle responsabilise l'élève) et il s'agit là d'acquisitions et compétences à construire dans le cadre de la troisième finalité de l'EPS.

Cependant, "donner des explications et des consignes", est insuffisant !

Il sera nécessaire d'en contrôler la compréhension et les mises en œuvre effectives par l'élève. D'autant plus que ceux ci seront le plus souvent hors de votre surveillance directe (visuelle) si un incident survient.

a) Les contenus d'enseignement :

Consignes générales d'organisation :

Pour chaque situation où un élève (ou un groupe) travaille en autonomie, il doit y avoir les consignes préalables :

- de limites spatiales. Par exemple : ("*ne traverser ni chemin, ni clôture*")
- de limites horaires. ("*retour au plus tard dans 15mn, soit 11h30*")
- de conduite à tenir si "égaré". ("*aller droit devant soi, et suivre vers la gauche le 1^{er} chemin rencontré*" ou encore "*écouter et revenir vers les appels de klaxon*")
- connaissance de l'emplacement du prof. ("*parking au croisement des 2 chemins*")

Connaissances (contrôlées!) des consignes de sécurité :

- Prévoir un signal de détresse (sifflet en général), et en tel cas déterminer ;
- Conduite à tenir.
- Procédures de regroupement.
- Lieu de regroupement.

Nous conseillons la procédure suivante: en cas de signal de détresse, arrêt immédiat de tout circuit, ou tâche, pour rejoindre au plus tôt la zone de regroupement préalablement définie. (en général : le point de départ = $\supset$)

L'enseignant y fera le pointage de ses élèves et se renseignera sur la cause. Ainsi, en cas de problème ou de blessure confirmée, il sera possible de rallier l'établissement (classe complète!) sans délai supplémentaire.

La mise en œuvre d'une telle procédure est rare dans les faits... Mais qu'il est agréable, (même en cas d'entorse) de constater que tous les élèves sont là, autour de vous !

Accoutumance croissante de l'élève : (selon niveau...)

Prévoir une progressivité selon niveau d'apprentissage :

- Se déplacer à 3, puis graduellement seul.
- D'un milieu reconnu, vers un milieu partiellement connu, puis inconnu.
- Du parcours jalonné vers un itinéraire "à construire".
- Du parcours "en étoile" vers parcours "en boucle".
- S'éloigner peu à peu des lignes directrices (aspect technique).
- Augmenter peu à peu les distances (aspect énergétique).

C - LA MAITRISE DU DEROULEMENT DU COURS :

Il est dit qu'à cette fin: "le professeur doit exercer une surveillance normale sur les activités de ses élèves, afin qu'il puisse intervenir rapidement en cas de problème."

Aussi, compte tenu de la spécificité de l'activité, et de l'impossibilité à assurer une surveillance visuelle permanente des élèves, devra t'on cependant renforcer le contrôle (forcément indirect !) pour une maîtrise optimale de tout imprévu.

Aussi devra t'on s'efforcer de préciser :

- **Place fixe (et centrale) du professeur durant la leçon :**

- Afin d'être joignable (et averti !) au plus vite.
- Afin de réduire le délai d'intervention en tout point de la zone.

- **Emplacement (⇒) favorisant la surveillance:**

Doté d'une bonne visibilité (point haut, "carrefour à étoile", si possible) il sera néanmoins central au sein de la zone d'évolution .

Attention de ne pas minorer l'importance de l' aspect auditif . Vous serez surpris de constater à quel point on peut percevoir à l'oreille le secteur d'évolution des différents groupes. C'est particulièrement fondé avec les plus jeunes qui restent très bruyants (en dépit de leur sentiment de discrétion !)

- **Fiche récapitulative des départs :**

Cette grille conserve le détail individuel des horaires et directions de départ. Vous gardez ainsi le "contrôle" de l'ensemble de la classe, même si la majeure partie est hors du champ visuel. (voir exemple en annexe n°2)

Confronté à un retard, vous retrouverez précisément l' heure de départ de l'élève, son circuit, et vous pourrez donc le positionner approximativement sur la carte, afin d'envoyer (dans un 1^{er} temps) un groupe de camarades à sa rencontre.

FICHE DE DEPART ELEVES						
Date : 7/12/99 Juges élèves	Course effectuée	Sens de rotation	Heure de départ	Heure d'arrivée	Pénalités	Observ.
DUCROC Al	A		10h 20			
BONNEAU E.	A		10h 20			
LEROY Ch	A		10h 22			
PIPEAU B.	A bis		10h 22			
DESGRIS M.	A		10h 24			
VINCENT A.M.	B		10h 26			

- **Procédures de regroupement intégrées par les élèves :**

Cela vous permet d'être disponible pour traiter un incident initial, en évitant un risque de sur-accident secondaire...

SECURITE et COURSE D'ORIENTATION

PARTICULARITES DE L'ACTIVITE

- il n'y a pas de réglementation spécifique ;
- peut se dérouler " extra-muros ", dans un environnement peu connu ou inconnu ;
- peut être encadré par le professeur d'E.P.S. seul, qui est responsable de ses élèves (même s'il est secondé par un intervenant extérieur autorisé par le chef d'établissement) ;
- l'enseignant ne voit pas ses élèves ;
- obtenir l'autorisation écrite (le plus souvent permanente) du propriétaire des lieux (O.N.F., Société de chasse, armée, exploitant agricole, commune...).

ORGANISATION DE L'ACTIVITE

Plutôt que des sorties ponctuelles et épisodiques qui ne présentent que peu d'intérêt, l'activité doit s'organiser d'une manière régulière tout au long d'un cycle suffisamment long.

a. Organisation du groupe

- effectif pas trop important de la classe ;
- répartition en petits groupes : 2, 3 ou 4 ;
- un élève plus " dégourdi " avec un autre qui l'est moins ;
- bien relever la composition des groupes et l'ordre de départ ;
- chaque élève doit savoir avec qui il est, afin de détecter très vite les absences ;
- ne laisser partir les élèves individuellement que lorsqu'ils ont l'expérience suffisante et sur un parcours déjà exploré.

b. Organisation du temps

- une montre par groupe ;
- respect des limites de temps ;
- une corne ou une sirène à air comprimé, (attention à l'écho en milieu vallonné pouvant induire en erreur sur la direction du son), rappelle les élèves à la fin de l'activité ;
- programme de séance pas trop ambitieux ;
- nombreux retours au point de regroupement, surtout en début de cycle, (parcours en étoile ou en papillon) ;
- temps morts pour réfléchir, communiquer, contrôler, corriger, rassurer.

c. Organisation de l'espace

- avant tout, l'enseignant doit bien connaître le terrain pour repérer les dangers objectifs afin de bien évaluer les risques. Il faut éliminer tout terrain présentant un danger évident : marais, sablière, gouffre, rupture de pente importante, falaise, cours d'eau profond, route dangereuse, champ de tir, ruines dangereuses, animaux... ;
- présence de lignes d'arrêt évidentes : route, clôture, rupture de pente ou de végétation, ligne haute tension, espace cultivé...
Sinon placer un balisage reconnu par les élèves.
Les limites de la zone aisément perceptibles seront parcourues et observées par les élèves ;
- savoir évaluer les distances parcourues :
 - o échelle de la carte,
 - o étalonnage du double pas (travail préalable) ;
- savoir utiliser sa boussole pour orienter sa carte.

d. Positionnement de l'enseignant

- variable suivant le type de séance. Mais informer les élèves des endroits où il sera susceptible de se tenir ou du cheminement qu'il prévoit de suivre ;
- laisser si possible au point de regroupement un petit groupe " d'officiels " avec des tâches précises, (élèves dispensés ou fatigués...) ;
- il peut se déplacer sur le parcours (s'il s'agit d'un circuit), en sens contraire par exemple. Très sécurisant pour les élèves, on peut ainsi si besoin est, regrouper en fin de séance les élèves partis les derniers.
Ne pas oublier de pointer au fur et à mesure les groupes rencontrés.
Il peut ainsi aider et rassurer ;
- il peut se placer à un endroit stratégique, vue dégagée, passage obligatoire... ou dans un endroit présentant le plus de difficultés ;
- ou le long d'une ligne d'arrêt incertaine ;
- il se tient au point de regroupement (parcours en étoile, score cent , parcours en papillon).

e. Précautions particulières

- informer le Conseil d'Administration ;
- signaler les horaires et le lieu de l'activité au chef d'établissement ;
- avant le départ, énoncer clairement les consignes aux élèves. Elles seront peu nombreuses mais précises. Prendre par écrit l'heure de fin de course ;
- un **sifflet scellé** (dans une enveloppe plastique) par groupe en cas d'incident ou d'égarement. Faire respecter un silence relatif, ne pas crier (aller vers l'éthique de la C.O.) ;
- si on est loin de l'établissement, une trousse de secours (juste le nécessaire). Le numéro de téléphone de l'établissement et de la gendarmerie ;
- tenue vestimentaire adaptée (vêtements suffisamment chauds l'hiver, en cas d'égarement) ;
- ne pas conduire l'activité lorsque les conditions météo sont de nature à compromettre la sécurité des élèves ;
- attention aux jours où la chasse est permis ;
- très utiles : un portable, une paire de jumelles.



LA REGLEMENTATION EN MATIERE D'ENCADREMENT, D'ENSEIGNEMENT ET D'ANIMATION EN COURSE D'ORIENTATION

La Fédération Française de Course d'Orientation organise régulièrement la formation de ses cadres pour donner à chacun les compétences nécessaires à l'encadrement.

L'encadrement des activités course d'orientation se place dans un cadre législatif qui distingue l'activité bénévole et l'activité professionnelle.

1° - L'encadrement bénévole.

Au sein des clubs d'orientation, des écoles d'orientation ou tout autre structure affiliée à la F.F.C.O., l'encadrement bénévole des activités d'orientation doit être effectué par des personnes régulièrement diplômées et licenciées à la F.F.C.O.

- l'animateur de base
- tous les diplômés fédéraux. (voir schéma général de formation)

L'encadrement peut également être dispensé par une personne dont les compétences sont reconnues pour le niveau d'intervention défini, par le président de club.

Cette disposition permet à un club de débiter progressivement son activité avant d'avoir des cadres diplômés.

2° - L'encadrement contre rémunération.

La loi sur le sport de 84 modifiée 92 stipule :

« Nul ne peut enseigner, encadrer, ou animer contre rémunération une activité physique et sportive, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon régulière, saisonnière ou occasionnelle, ni prendre le titre de professeur, moniteur, éducateur, entraîneur ou tout autre titre similaire, s'il n'est pas titulaire d'un diplôme inscrit sur une liste d'homologation des diplômes des activités physiques et sportives. »

Seuls peuvent encadrer les activités d'orientation contre rémunération : les personnes titulaires d'un diplôme d'état homologué par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

- brevet d'état d'éducateur sportif partie spécifique course d'orientation (B.E.E.S)
- brevet d'aptitude professionnel d'assistant animateur technicien (B.A.P.A.A.T), option loisirs de pleine nature et support technique course d'orientation. (doit exercer sous la responsabilité d'un titulaire BEES option CO).

3° - L'encadrement dans le cadre scolaire.

3°-1 l'encadrement dans les classes maternelles et élémentaires.

La sécurité des élèves et la responsabilité des enseignants à l'école, dépendent à la fois du type de « sortie scolaire » et de « l'équipe d'encadrement ».

Il existe trois catégories de sorties scolaires.

- Les sorties régulières, autorisées par le directeur de l'école
- Les sorties occasionnelles sans nuitée autorisées par le directeur d'école
- Les sorties avec nuitées autorisées par l'inspecteur d'Académie.

Pour toutes les sorties, il est prévu un taux minimum d'encadrement.

- *A l'école maternelle* : 2 personnes au moins, le maître de la classe et un adulte. Au- de là de 16 élèves, un adulte supplémentaire pour 8 élèves.
- *A l'école primaire* : 2 personnes au moins, le maître de la classe et un adulte. Au-delà de 30 élèves 1 adulte supplémentaire pour 15.
- **En Course d'Orientation, il est conseillé le même taux d'encadrement.**

Dispositions générales concernant l'intervention de personnes extérieures.

- L'intervention de personnes extérieures à l'activité d'enseignement relève, soit de l'agrément de l'Inspecteur d'Académie, soit pour les interventions ponctuelles de bénévoles du Directeur de l'école.
- La responsabilité de la sécurité des élèves ne se partage pas, quel que soit le type de répartition des élèves adopté lorsqu'il fait appel à un intervenant extérieur, le maître reste totalement responsable de sa classe
 - Il lui revient d'assumer de façon permanente, par sa présence et son action, la responsabilité pédagogique de l'organisation de l'activité.
 - L'intervenant extérieur est placé sous son entière responsabilité.
- Qualification minimum requise pour engager une demande d'agrément pour une personne extérieure, intervenant en course d'orientation :
 - éducateur territorial titulaire de l'option course d'orientation,
 - titulaire des diplômes d'état suivant :
 - BEESAPT option course d'orientation
 - Licence STAPS option course d'orientation
 - BAPAAT option course d'orientation
 - BEES spécifique course d'orientation

3°-2 L'encadrement dans l'enseignement secondaire et supérieur.

L'enseignant titulaire est responsable de l'organisation qu'il adopte pour garantir la sécurité de ses élèves dans la mesure où il s'estime compétent et suffisamment formé dans la discipline enseignée. Il peut enseigner n'importe quelle activité physique et sportive. Il est tenu toutefois d'assurer la sécurité des élèves qui lui sont confiés. Ceci implique qu'il connaisse et fasse appliquer les règles de sécurité propre à chaque discipline qu'il se propose d'enseigner.

En Course d'Orientation, il est conseillé :

- **1 enseignant avec sa classe (normalement 30 élèves). Au-delà, une personne adulte par tranche de 15 élèves supplémentaires.**
- Dans certain cas l'enseignant pourra se faire accompagner par une autre personne.
- Il est parfois préférable de travailler dans les conditions : 2 classes - 2 enseignants.

4° - L'encadrement en centre de loisir sans hébergement et centres de vacances

- Les centres de vacances pour enfants de 6 à 18 ans sont soumis aux textes de lois en vigueur concernant l'encadrement et plus particulièrement l'arrêté du 26 mars 1993 sur les qualifications et fonctions de Directeurs et d'Animateurs de centres de loisirs.
- En ce qui concerne l'encadrement des activités sportives, les structures d'accueil sont soumises aux textes de lois en vigueur et à l'arrêté du 8 décembre 95, modifié décembre 1998.
- Pour tout encadrement d'activités sportives, il est indispensable que les personnes qui animent soient titulaires d'une qualification homologuée par l'état. (minimum BAFA)

Rappel des textes :

En Centre de Loisirs sans Hébergement :

- 1 directeur de plus de 21 ans
 - *pour des enfants de moins de 7 ans :*
- 1 animateur (diplômé BAFA) pour 8 enfants
 - *pour des enfants de plus de 7 ans et plus*
- 1 animateur (diplômé BAFA) pour 12 enfants.

En centre de vacance et de loisirs avec hébergement :

- 1 directeur de plus de 25 ans (ou 21 ans pour vacances collectives 14 – 18 ans, clubs et équipes de prévention, camps scouts agréés)
 - *en colonie, enfants de 4 à 6 ans*
- 1 animateur (diplômé BAFA) pour 8 enfants.
 - *en centre de vacances enfants de 6 à 18 ans*
- 1 animateur pour (BAFA) pour 10 enfants
 - *en vacances collectives 14-18 ans (- de 40 enfants)*
- 1 animateur pour 12 enfants
 - *en clubs et équipes de prévention*
- 1 animateur pour 10 enfants
 - *en camps scouts*
- 1 animateur pour 15 enfants.

- En Course d'Orientation, le nombre d'enfants conseillé par animateur, est le même que celui prévu dans le cadre de CLSH ou centre de vacances, en fonction de l'âge des enfants.

5° - L'encadrement d'épreuves dites de « Course d'Orientation » en dehors de structures fédérales.

- Dans le cadre d'organisations d'épreuves, dites de « Course d'Orientation », en dehors d'une structures régulièrement affiliée à la FFCO, **seuls peuvent encadrer, animer ou organiser des activités d'orientation, les personnes titulaires d'un diplôme d'état homologué par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.**
 - brevet d'état d'éducateur sportif partie spécifique course d'orientation (B.E.E.S)
 - brevet d'aptitude professionnel d'assistant animateur technicien (B.A.P.A.A.T), option loisirs de pleine nature et support technique course d'orientation. (doit exercer sous la responsabilité d'un titulaire BEES option CO).

Les conditions de d'organisation et de pratique sont alors de :

- un cadre qualifié pour un groupe de 30 personnes , au delà, un cadre supplémentaire pour 15 personnes.

QUELQUES CONSIGNES DE SECURITE.

Le repérage des zones à risques (falaises, rochers, marais, ...) les conseils de conduites à tenir, d'horaires à ne pas dépasser, de limites permises à ne pas dépasser sur le terrain doivent faire l'objet d'une attention et d'une reconnaissance toutes particulières.

Comme dans beaucoup d'activités de plein-air, la maîtrise du couple risque-sécurité dépasse le simple cadre de la mise en sécurité du coureur d'orientation mais, est un facteur de réussite du coureur débutant au coureur confirmé.

C'est souvent l'aménagement du milieu, la progression pédagogique dans l'activité et les consignes qui vont créer et mettre en jeu la sécurité.

A - l'aménagement du milieu

- La carte doit être adaptée au niveau et à l'âge du groupe.
- Les pourtours de la carte peuvent être reconnus et délimités.
- Les points de départ et d'arrivée doivent être facilement définis, localisés et reconnus des enfants, (sommet, colline, extrémité sud ou nord de la carte ...).
- La position de l'animateur doit parfaitement être connue des enfants
- L'animateur doit toujours savoir où se trouvent les enfants (dans quel secteur)
- On peut délimiter une ligne ou une zone à ne pas dépasser.
- **En aucun cas on ne peut pratiquer la course d'orientation dans des zones nécessitant l'utilisation d'un matériel et d'un équipement spécifique soit du terrain, soit de l'individu.**
- **La course d'orientation en zones glacières ou habituellement enneigées en été ou comportant des passages aménagés de cordes est strictement interdite.**

B - La progression

- L'apprentissage de la course d'orientation peut se faire par un déplacement ou un travail en groupe sur des exercices « découverte ou reconnaissance » puis travail à deux sur des exercices de types « courses en duel ou en opposition » pour finir par une pratique individuelle.
- Les tracés des circuits doivent être parfaitement adaptés au niveau technique et physique du groupe.
- La gestion de l'exercice doit permettre à l'animateur de savoir à tout moment où se trouve chaque pratiquant.
- La position de l'animateur doit être parfaitement connue de tous pendant toute la durée de la séance.

C – Les consignes

- Toujours partir en activité avec une montre (fixer très précisément les heures de retour).
- Indiquer à chacun le nom du lieu de regroupement.
- Bien signaler les endroits dangereux (falaises, marais...), les risques et les difficultés.
- La carte peut avoir un sens propice à se repérer (il suffit de descendre ou monter pour revenir au départ).
- La carte peut être traversée par une route ou une ligne directrice, il suffit alors de suivre le nord ou le sud pour la retrouver.
- Donner très clairement la démarche à suivre en cas de problèmes, (blessure égarement ...).

D – Encadrement d'activités course d'orientation à ski, à VTT ...

Ces activités sont considérées comme activités nécessitant un encadrement renforcé.

Considérons cependant que nous sommes en activité « Course d'orientation », le ski, le Vtt, la raquette n'étant simplement utilisé comme moyen de déplacement.

Il est conseillé :

- 1 animateur pour 12 personnes et au-delà, 1 animateur pour 6.

La Course d'Orientation : éducation à la sécurité.

- Apprendre à l'enfant mais aussi à l'adulte à évoluer en sécurité est un objectif essentiel en Course d'Orientation.
- La sécurité ne résulte pas de la suppression de la prise de risque, mais d'une bonne gestion de l'incertitude qu'elle provoque.
- La sécurité passe par la maîtrise de toutes les techniques du déplacement et de l'orientation et par le choix de la meilleure tactique, tout en respectant un équilibre parfois fragile entre la prise de risque et la sécurité.

Documents

Divers

- ✓ Modèle de carton de contrôle
- ✓ Comment utiliser une boussole
- ✓ Lexique
- ✓ Course d'orientation et UNSS
- ✓ Exemple de demande d'autorisation
- ✓ Feuille de route vierge
- ✓ Exemple de fiche de travail

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C
									
							.		
							.		
							.		
IOF Internat.Orienteeing Federation									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C
									
	IOF Internat.Orienteing Federation								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C		
											
	IOF Internat.Orienteeing Federation										

Le système SILVA simple comme 1, 2, 3

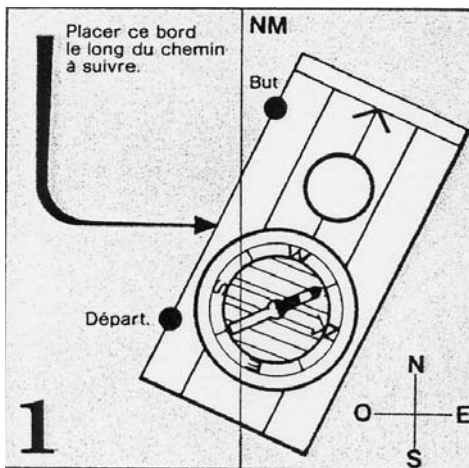


Fig 1

Ne pas s'occuper de l'aiguille aimantée avant ce qui est dit à la fig 3

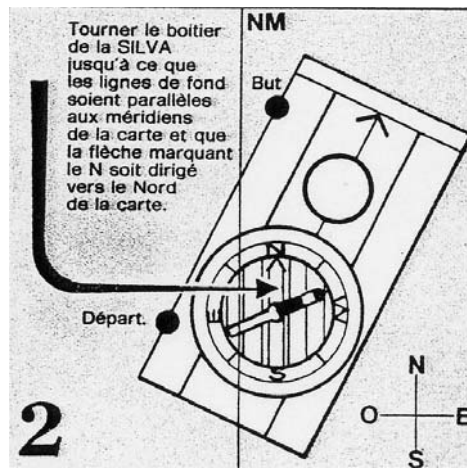


Fig 2

Attention de ne pas faire bouger la carte sous la boussole quand vous faites tourner le boîtier.

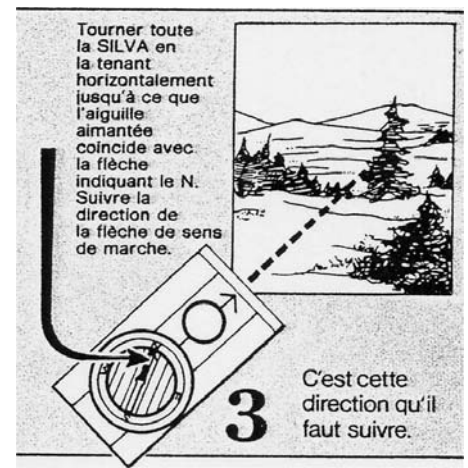
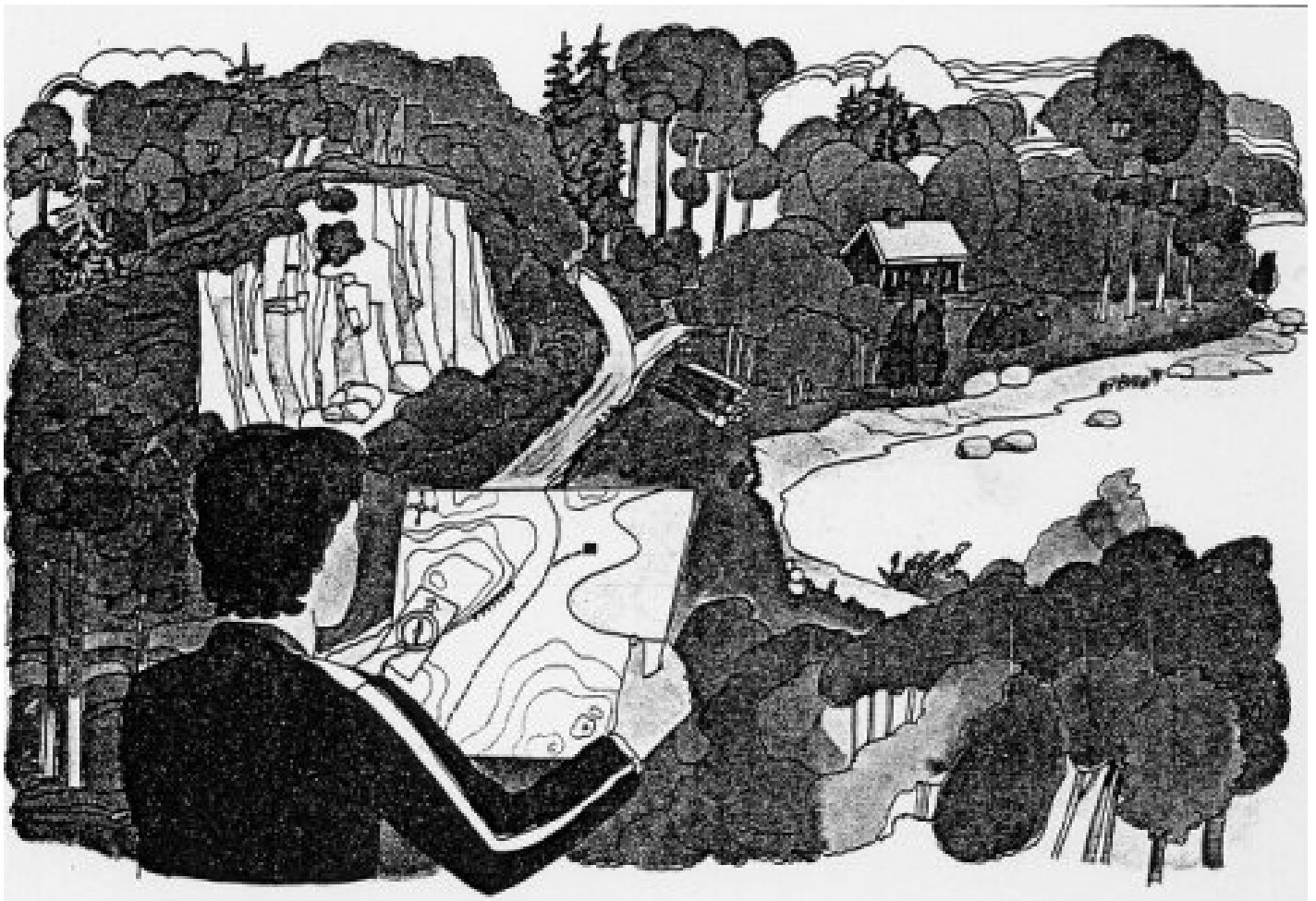


Fig 3

Effectuez votre visée.

Sur la plupart des boussoles SILVA, le point cardinal Ouest est marqué W – West.



Comment utiliser une boussole sans la carte

Pour trouver le cap

1. Choisissez un point de repère situé sur votre itinéraire. La boussole à l'horizontale : pointez la flèche de déplacement vers le point de repère.
2. Déterminez votre cap par rapport au point de repère en tournant le cadran jusqu'à ce que le "N" soit aligné avec la pointe rouge de l'aiguille, Lisez votre cap en degrés au niveau de la ligne de direction.
3. Maintenez l'aiguille alignée sur le "N", visez votre point de repère et marchez vers lui. Répétez ce processus jusqu'à votre arrivée à destination.

Si vous connaissez votre cap

- 1 – Si vous devez suivre un cap qui vous a été donné en degrés, tournez le cadran jusqu'à ce que la ligne de direction indique votre cap. Tenez la boussole devant vous à l'horizontale, la flèche de déplacement dirigée droit devant vous.
- 2 – Tournez sur vous même jusqu'à ce que la pointe rouge de l'aiguille soit alignée avec le "N" du cadran. Le cap à suivre est en face de vous.
- 3 – Repérez un point de repère aligné avec votre cap et marchez vers lui. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez atteint votre destination.

Pour revenir sur vos pas

- 1 – Pour revenir à votre point de départ, pointez la flèche de déplacement vers vous et alignez la pointe rouge de l'aiguille avec le "N" du cadran.
- 2 – Choisissez un point de repère qui pourra guider votre marche et dirigez vous vers lui. Quand vous l'avez atteint réalignez l'aiguille avec le "N" du cadran et répétez ce processus jusqu'à votre retour à votre point de départ.

Quelle est ma position ?

Vous êtes dans une partie de forêt que vous ne connaissez pas et vous n'êtes pas sûr de votre position exacte. Pour repérer votre position, choisissez deux points de repère et repérez les sur la carte. Pointez ensuite la flèche de déplacement vers l'un d'entre eux et tournez le cadran jusqu'à ce que la pointe rouge de l'aiguille soit en face du "N". Lisez le cap indiqué par la ligne de direction. Posez la boussole sur la carte, le bord de la plaque touchant le point de repère, et faites la pivoter jusqu'à ce que la flèche ou les lignes de fond de boîtier soient alignées avec les lignes du Nord magnétique. Tracez sur la carte une ligne partant du point de repère le long du bord de la plaque. Répétez ce processus avec le deuxième point de repère. Votre position se trouve à l'intersection de ces deux lignes.

Utiliser votre boussole avec une carte c'est aussi facile que de compter 1-2-3

- 1 – Avant de partir, posez votre boussole sur la carte, le bord de la plaque reliant le point où vous êtes (Trail end) et le point où vous désirez vous rendre (Moss pond)
- 2 – Déterminez le cap en tournant le cadran de la boussole jusqu'à ce que le "N" soit aligné avec le Nord magnétique (N.M.) de la carte.
- 3 – Tenez la boussole devant vous à l'horizontale, la flèche de déplacement dirigée devant vous. Tournez sur vous-même jusqu'à ce que la pointe rouge de l'aiguille recouvre exactement la flèche de fond de boîtier, et pointez ainsi sur le "N" du cadran. La flèche de déplacement pointe alors exactement vers votre destination (Moss pond). Visez un point de repère et dirigez-vous vers lui. Répétez ce processus jusqu'à votre arrivée à destination.

Annexe 1

Lexique

Azimut

L'azimut d'une direction est l'angle que fait cette direction avec le nord. La mesure s'exprime en degrés, elle se fait toujours dans le sens des aiguilles d'une montre.

Azimut retour

Angle donné par le professeur avant le départ de la course. Cet angle permettra à l'élève égaré de retomber sur une ligne connue (rivière, route, zone habitée, etc.) et, ainsi, de se situer pour regagner le point de rendez-vous.

Cheminement

Itinéraire choisi puis réalisé par l'élève après lecture de la carte.

Échelle

Rapport entre la réalité et la représentation cartographique. Par exemple, 1/5 000^e signifie que la carte représente le terrain réduit 5 000 fois : 1 cm sur la carte correspond à 5 000 cm soit 50 m en réalité.

Ligne d'arrêt

Repère, sur la carte, qui permet de vérifier si l'on a dépassé le poste recherché ou les limites de la zone d'évolution.

Main courante naturelle

Ligne ou ensemble de points repérables sur la carte, que l'élève peut aisément suivre dans la réalité. En course, la main courante peut être un itinéraire imposé pour rejoindre un endroit particulier ou encore pour éviter une zone interdite ou dangereuse.

Point remarquable

Point très précis et facilement lisible sur la carte, aisément repérable sur le terrain (par exemple, une borne, un affût de chasse).

Point d'appui

Point aisément repérable, qui permet au coureur de se resituer entre deux postes.

Point d'attaque

Dernier point remarquable, supposé sûr et choisi par le coureur, au moment de la lecture de carte, juste avant le poste.

Point de décision

Point remarquable, sur la carte et sur le terrain, qui oblige le coureur à choisir une direction.

Poste

Ensemble composé d'une balise, d'un poinçon, d'un point remarquable et de sa définition.

Réduction kilométrique (RK)

La RK exprime en minutes par kilomètre la vitesse moyenne d'un élève sur un parcours donné. La RK course est la réduction kilométrique du temps réalisé lors d'une course d'orientation avec lecture de carte, recherche de postes et poinçonnage. La RK footing est la réduction kilométrique du temps mis pour faire un parcours équivalent en course pure. Pour la déterminer, l'élève court sans carte, le plus vite possible, sur un parcours jalonné de 3 000 m environ, avec des balises à poinçonner, sur un terrain représentatif de celui qui servira à l'évaluation (par exemple : moitié sur chemin et moitié en zone boisée).

Talweg

Ligne de fond d'une petite vallée, (inverse de la ligne de crête).

Visée

Opération qui permet de trouver un poste en utilisant la boussole, en reportant l'angle relevé sur la carte et en le projetant sur le terrain.



course d'orientation

La Course d'Orientation, activité de pleine nature, est porteuse d'une multitude d'incertitudes. Au delà des capacités physiques nécessaires, savoir lire une carte, déchiffrer l'espace, font appel à des capacités "informationnelles" qui, acquises ou développées permettent au jeune de se rendre autonome et efficace dans une situation donnée. Il faut s'informer, choisir les informations, les hiérarchiser pour les utiliser à bon escient.

"L'élève est acteur de son apprentissage de la maîtrise du risque incertitude".

ORIENTATIONS GENERALES

Toute référence sportive à cette activité doit s'inscrire dans le respect de son identité : La Course d'Orientation est un sport qui se caractérise notamment par le fait que les performances des pratiquants dépendent à la fois de leur habileté à s'orienter à l'aide d'une carte et de leurs capacités physiques.

ORGANISATION GENERALE A/ PÔLE PROMOTION

Dans ce cadre, les organisation qui peuvent être déclinées sont multiples. A titre d'exemple, citons des épreuves combinées. Celles-ci peuvent inclure l'orientation à condition toutefois que l'identité de l'activité soit préservée (utilisation d'un support cartographique).

Combinaison de deux disciplines : orientation + escalade, orientation + VTT, orientation + canoë-Kayak, orientation + tir à l'arc, etc... De même peuvent s'associer trois disciplines ou plus qui répondent à des aspirations locales.

B/ PÔLE COMPETITION

Championnat de France UNSS Equipe d'établissement

	Collèges	Lycées
CATEGORIES D'AGE ET DE SEXE	B-M-C Filles / B-M-C Garçons.	M-C-J-S Filles / M-C-J-S Garçons.
COMPOSITION DES EQUIPES	4 concurrent(e)s. Les équipes mixtes sont autorisées. Elles concourent et sont classées en catégorie garçons.	
JEUNES OFFICIELS	1 Jeune Officiel par équipe jusqu'au niveau académique. 1 Jeune Officiel de niveau académique (si possible le meilleur des équipes qualifiées au championnat de France).	
FORMULE	Deux épreuves : Relais et Réseau de postes. Parcours adapté en fonction des distances suivantes : Collèges Filles : 3 kms/concurrent Collèges Garçons : 4 kms /concurrent	Lycées Filles : 4 kms/concurrent Lycées Garçons : 5 kms /concurrent
REGLEMENT	*Equipes identiques pour les 2 épreuves. *Réseau de postes : départ commun des équipes sur un réseau de postes. - un nombre minimum de postes sera à découvrir par chaque concurrent (postes obligatoires). - le classement sera fait sur l'ensemble des postes à trouver par l'équipe. Le temps sera pris sur le dernier arrivé. Le classement final est établi par addition des places obtenues aux 2 épreuves (Relais+Réseau de postes). En cas d'égalité, le titre sera attribué à l'équipe qui aura le meilleur classement au relais. Dans chacune des épreuves, les équipes éliminées sont classées en fin de liste avec une pénalité.	
MODALITES DE QUALIFICATION	*Equipes championne d'Académie + quotas de qualification défini par la Commission Mixte Nationale. *Pas de qualification individuelle.	
FORME DE LA COMPETITION QUALIFICATIVE	Si la formule du Championnat de France ne peut être réalisée au Championnat d'Académie (faute de temps), une formule spécifique est proposée par LC	
NOMBRE D'EQUIPES AU CHAMPIONNAT DE FRANCE	100 équipes Collèges et Lycées confondus	
CLASSEMENT ET TITRES DECERNES	1 titre de Champion de France UNSS Collège Filles. 1 titre de Champion de France UNSS Collège Garçons.	1 titre de Champion de France UNSS Lycée Filles. 1 titre de Champion de France UNSS Lycée Garçons.

Annexe 4

Exemple de demande d'autorisation

Mesdames et messieurs les enseignants d'EPS

[Nom du collège]

[Adresse]

[Ville]

[Ville, date]

A monsieur le maire

A l'adjoint, responsable de l'Environnement

Aux responsables de l'ONF

s/c de madame [ou monsieur] le principal

Mesdames, Messieurs,

Par la présente, nous vous informons des dates où nous pratiquerons des exercices d'orientation avec nos élèves, dans la forêt de [nom de la forêt ou du site choisi] ;

- dans la période du 27 avril au. 16 juin, le lundi de 10 à 12 heures, le vendredi de 10 à 12 heures, le vendredi de 14 à 16 heures ;

- dans la période du 12 novembre au 15 avril : le mercredi de 14 à 16 heures dans le cadre des activités de l'association sportive ;

- le vendredi 28 novembre pour l'animation d'un stage d'enseignants.

Les exercices seront proposés dans la partie de forêt proche du collège et du parcours sportif et, sauf pour les séances du mercredi après-midi, ils ne dépasseront pas la limite du chemin qui conduit à la maison forestière. Nous vous transmettons la carte qui servira de support à notre activité.

Nos postes seront placés aux intersections de sentiers ou à proximité des fossés. Lors des exercices, les élèves devront suivre les chemins existants pour relier un poste à un autre.

Nous sommes convaincus de l'intérêt qu'il y a à protéger notre espace forestier et nous considérons que notre rôle d'éducateurs est d'apprendre à nos élèves de quelle manière ils peuvent contribuer à la préservation de leur environnement. C'est en les faisant apprécier et connaître leur forêt que nous y parviendrons.

Nous espérons trouver un accueil favorable à notre démarche et nous restons à votre écoute pour toute proposition et consigne complémentaire

Dans l'attente, nous vous adressons nos respectueuses salutations.

Signature du principal du collège

Signature du coordonnateur EPS

▷							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
○----->○							

▷							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
○----->○							

[illegible]

Questions Cours 1 :

COULEUR	Que représente-t'elle ?	Exemple d'élément de terrain
Orange		
Blanche		
Verte		
Marron		
Noire		