

DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

DU

STAGE F.P.C.

COURSE D'ORIENTATION

SEGUINOT Albert

Mai 2000

LA COURSE D'ORIENTATION

Définition de l'activité.

La course d'orientation (CO),c'est :

UNE COURSE INDIVIDUELLE CONTRE LA MONTRE, EN TERRAIN VARIE GÉNÉRALEMENT BOISE, SUR UN PARCOURS MATÉRIALISE PAR DES POSTES (BALISES) A DÉCOUVRIR DANS UN ORDRE IMPOSE, MAIS PAR DES CHEMINEMENTS DE SON CHOIX, EN SE SERVANT D'UNE CARTE ET ÉVENTUELLEMENT D'UNE BOUSSOLE.

Aspect affectif: UNE COURSE INDIVIDUELLE...

La progression des situations d'apprentissage devra prendre en compte cet aspect, pour tendre de plus en plus vers la pratique individuelle visant l'objectif d'autonomie des élèves. Pour un premier cycle d'apprentissage ou en fonction des conditions matérielles de pratique en EPS, les conditions de sécurité nous conduisent souvent vers des formes de groupement à deux ou à trois élèves.

Aspect moteur ou foncier: CONTRE LA MONTRE...

La CO est d'abord une course au même titre que l'endurance. Les situations d'apprentissage prendront en compte cette exigence dès l'initiation par la mesure du temps de course.(heure de départ, heure d'arrivée, temps partiel, temps total, temps limite, pénalité de temps, etc...)

Aspect naturel: EN TERRAIN VARIE GÉNÉRALEMENT BOISE...

La CO ne peut se concevoir qu'en milieu semi-naturel ou naturel. Les variables et les caractéristiques du milieu dans lequel les élèves vont évoluer sont autant d'éléments de simplification ou de complexification des situations proposées.

- +ou- d'aménagement: d'un milieu aménagé à un milieu sauvage
- +ou- d'ouverture: d'un milieu ouvert à un milieu boisé
- +ou- de densité: d'un milieu clair à un milieu dense
- +ou- de dénivelé: d'un milieu plat à un milieu accidenté
- +ou- de connaissance: d'un milieu connu à un milieu inconnu

Aspect relationnel: SUR UN PARCOURS MATÉRIALISÉ ...

En CO une relation particulière existe entre le traceur et le coureur. En EPS, l'aspect relationnel se concrétise à travers les objectifs pédagogiques de l'enseignant proposant des parcours adaptés, mettant en valeur les compétences à développer. Les parcours ou les situations doivent avoir une logique, favorisant les réponses ou les comportements recherchés. De plus l'enseignant doit adapter la difficulté d'un parcours au niveau des élèves (nombre de choix d'itinéraire, nombre de parcours partiels, niveau des lignes de déplacement, nombre de changement de lignes, nature du poste, distance entre le poste et le point d'attaque, etc...).

Aspect informationnel: A L'AIDE D'UNE CARTE...

La carte est l'outil indispensable à la CO. La relation "carte/terrain" ou "terrain/carte" est essentielle. Le problème majeur de l'informations et de son traitement se retrouve en CO comme dans d'autres activités sportives. Il convient en début d'apprentissage, de réduire cette charge d'informations à traiter par les élèves. Pour les débutants les documents et parcours doivent être adaptés. L'objectif consiste à aider l'élève dans la sélection des informations essentielles et les plus pertinentes. Favoriser la réussite renforcera le déplacement couru. A cet égard, l'utilisation de la boussole comporte plus de risques que d'avantages et c'est pour cela que nous l'écartons délibérément aux début de l'apprentissage.

LA TERMINOLOGIE EN COURSE D'ORIENTATION

LA BALISE:

C'est ce que l'élève doit trouver sur le poste. C'est l'objet qui matérialise le poste. La balise n'est jamais caché, elle doit être visible de toutes les directions, elle est placée à environ 80 cm du sol.

LA PINCE:

C'est l'objet qui permet de poinçonner la carte ou le carton de contrôle pour attester que l'élève a trouvé la bonne balise. Chaque poinçon est différent et infalsifiable. La pince est attachée à la balise.

LE JALON:

C'est une petite bande de papier ou de plastique de deux couleurs (type bande de chantier rouge et blanche), agrafée sur une pince à linge. Ils sont utilisés pour baliser un parcours sur le terrain. Ils sont accrochés de façon à se voir facilement de l'un à l'autre.

LES POSTE DE CONTRÔLE:

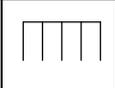
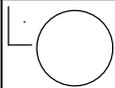
Les postes sont installés en des points correspondant à des détails topographiques bien définis. Ce poste est matérialisé sur la carte par un cercle. Le poste est au centre du cercle.

LA DÉFINITION DU POSTE:

Elle nous renseigne sur l'emplacement précis de la balise par rapport à l'élément topographique. Par exemple, pied ouest de la petite falaise, signifie que la balise est placée au pied de la falaise et non pas en haut, de plus la falaise étant orienté est / ouest, la balise se trouve du côté ouest.

3 37 Pied Ouest de la petite falaise

Même définition en codification internationale (symboles I.O.F.)

3	37				2		
---	----	--	---	--	---	---	--

LA DÉFINITION DU CIRCUIT:

En compétition, les concurrents reçoivent avant le départ la définition du circuit qui leur donne tous les renseignements utiles du parcours ainsi que des différents postes.

Parcours B: catégories benjamins et minimes garçons		
Distance 2650m topo - 70m de dénivelé		
1	42	Source
2	31	Angle sud-est de limite de végétation
3	37	Pied Ouest de la petite falaise
4	99	Jonction de sentier
Balisage 250 m jusqu'à l'arrivée		

LE TABLEAU:

Il constitue la "trace" écrite du travail réalisé pendant la séance d'EPS. C'est un outil indispensable à l'animation de la séance, à la construction des apprentissages et à l'évaluation formative. C'est un tableau à double entrées sur lequel on trouve la liste des élèves ou des groupes et d'autre part les différentes balises à trouver. Avoir toujours un tableau avec soi sur le terrain permet de:

- préciser par écrit les informations utiles
- gérer les heures de départ et d'arrivée et donc les temps
- organiser l'ordre de départ
- organiser l'ordre de poinçonnage des balises par groupe
- faire assurer par l'élève sa propre gestion du temps
- savoir à tout moment où sont les différents groupes
- identifier les élèves manquant, depuis combien de temps ils sont partis et vers quelle balise.

LA MAIN COURANTE:

C'est un élément ligne de la carte qui permet à l'élève de guider son déplacement. Par exemple; le parcours est surligné sur la carte, l'élève doit trouver les balises du parcours surligné.

LES SYMBOLES I.O.F.:

Ensemble de symboles conventionnels établi par la fédération internationale des sports d'orientation.

Les symboles cartographiques sont rappelés dans la légende de la carte (voir document sur la légende)

Les symboles du parcours sont les suivants:



désigne le point de départ du parcours.



désigne l'arrivée.



désigne chacun des postes.

L'ÉCHELLE:

Elle permet de calculer les distances sur le terrain en mesurant sur la carte.

Par exemple avec une carte à l'échelle 1/5000^e, 1 cm représente 50 m.

En compétition les cartes utilisées sont à l'échelle 1/15000^e. Pour les raid-O, le VTT-O et le ski-O les cartes utilisées sont au 1/20000^e ou 1/30000^e. Les cartes d'initiation sont au 1/10000^e ou plus (1/5000^e, 1/7500^e, etc...).

L'ÉQUIDISTANCE:

C'est la différence d'altitude entre deux courbes de niveaux voisines. Habituellement les cartes de CO ont une équidistance de 5 mètres.

LE DÉNIVELÉ:

C'est la différence d'altitude entre deux points de la carte. Sur un parcours d'orientation on mesure uniquement le dénivelé positif c'est à dire en montant. Par

exemple si pour aller d'une balise à une autre je franchis 3 courbes de niveaux sur la cartes en montant , j'ai un dénivelé de 15 mètres entre ces deux balises (pour une équidistance de 5 mètres).

LA LÉGENDE:

Catalogue des symboles cartographiques qui permettent de représenter la réalité du terrain. Il faut essayer lors de l'élaboration d'une carte de se rapprocher le plus possible de la légende I.O.F.(voir chapitre LÉGENDE).

LE POINT D'ATTAQUE:

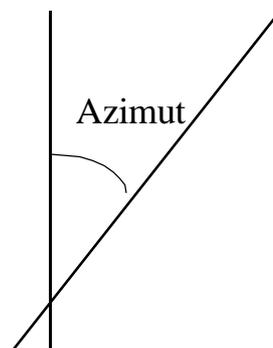
C'est le dernier élément caractéristique, à proximité du poste, qui permet au coureur de trouver celui-ci. C'est cet élément qui détermine le choix de la conception de l'itinéraire. A partir du point d'attaque le coureur utilise soit une visée sommaire (direction approximative de l'azimut du poste) soit une visée précise (prise d'azimut avec la boussole) pour trouver le poste.

LA LIGNE D'ARRÊT:

C'est un élément ligne placé derrière le poste dans la direction de la visée. Il permet au coureur de se recalcr sur la carte si il a dépassé le poste sans le trouver.

L'AZIMUT:

C'est l'angle entre, d'une part la direction du nord magnétique et d'autre part la direction pour aller d'un point à un autre. Cet angle se mesure dans le sens des aiguilles d'une montre. Par exemple l'azimut 90 correspond à la direction EST.



LA DISTANCE TOPO.:

C'est la distance à vol d'oiseau entre deux points sur le terrain. Pour la calculer il suffit de mesurer sur la carte la distance entre ces deux points et de la convertir à l'aide de l'échelle. Par exemple la distance topo. entre deux balises distant sur une carte au 1/10000^e de 4,5 cm est de 450 mètres (1 cm représente 100 m , 4,5 cm représentent 450 m).

LA DISTANCE CORRIGÉE:

La distance corrigée d'un circuit en CO est égale à la somme de la distance topo. et de l'équivalent dénivelé. L'équivalent dénivelé correspond au dénivelé positif du circuit multiplié par 10.

Par exemple pour un parcours de 2650 m topo. et de 70 m de dénivelé .

$$\text{Distance topo.} = 2650 \text{ m}$$

$$\text{Équivalent dénivelé} = 70 \times 10 = 700 \text{ m}$$

$$\text{Distance corrigée} = 2650 + 700 = 3350 \text{ m}$$

LA RÉDUCTION KILOMÉTRIQUE:

La RK est un indice permettant de comparer différentes performances en course d'orientation quelque soit la distance parcourue et quelque soit le relief du terrain. La RK est égale au temps de course divisé par la distance corrigée parcouru, elle s'exprime en minutes et secondes par kilomètre.

Exemple 1:

Un élève de 6^{ème} réalise un parcours de 2650 m avec 70 m de dénivelé en 32' 30".

$$\text{Distance corrigée} = 2650 + (70 \times 10) = 3350 \text{ m}$$

$$\text{RK1} = \frac{32' 30''}{3,350} = \frac{32,5}{3,350} = 9,7 \text{ mn.km}^{-1} \quad \underline{\text{RK1} = 9'42''}$$

Exemple 2:

Le vainqueur de la finale de la coupe du monde 96 de CO à Corrençon (Vercors), Thomas Buhner(Suisse) réalise le parcours de 12600 m avec 380 m de dénivelé en 1h 30' 48".

$$\text{Distance corrigée} = 12600 + (380 \times 10) = 16400 \text{ m}$$

$$\text{RK2} = \frac{1\text{h } 30' 48''}{16,4} = \frac{90,8 \text{ mn}}{16,4 \text{ km}} = 5,54 \text{ mn.km}^{-1} \quad \underline{\text{RK2} = 5'32''}$$

RK moyennes en fonction du niveau de pratique de la CO

RK moyennes	Terrain facile	Terrain moyen	Terrain difficile
Débutant	10 - 15	12 - 20	
Initié	8 - 12	9 - 14	10 - 17
Confirmé	5 - 8	6 - 9	7 - 10
Haut-niveau	3 - 4	4 - 5	5 -6

PROJET PÉDAGOGIQUE EN COURSE D'ORIENTATION

CYCLE 1 (10à 12 heures) DÉCOUVERTE DES FONDAMENTAUX

Dominante: APPRENTISSAGE DE LA RELATION CARTE/TERRAIN SANS BOUSSOLE

Caractérisation du niveau de départ: Aucune pratique de la CO

Caractérisation du niveau cible: Les élèves se déplacent en courant sur des lignes simples (niveau L1 et L2), chemins, sentiers, clôture, ruisseau, etc...

Caractérisation du milieu: Milieu "sûr" ou "sécurisé" par rapport aux dangers objectif :

- par reconnaissance
- par aménagement
- par limitation ou délimitation

Document cartographique support: Carte simple noir et blanc ou en couleur, tendant vers la normalisation IOF en ce qui concerne la légende.

Échelle 1/10000° ou plus.

Superficie minimum de 0,5 km².

Par exemple carte des alentours de l'établissement.

Les objectifs du cycle:

- Lire les éléments simples de la carte et les reconnaître sur le terrain.
- Orienter sa carte par rapport à des repères simples.
- Courir sur les éléments lignes de la carte.
- Savoir représenter les éléments important du milieu, connaître la légende.
- Respecter les consignes de sécurité.
 - * Respecter les limites de temps.
 - * Ne pas sortir de la zone d'évolution.
- Respecter l'organisation mise en place.
 - * Ne pas déplacer les balises.
 - * Recopier son parcours.
 - * Poinçonner correctement son carton de contrôle.

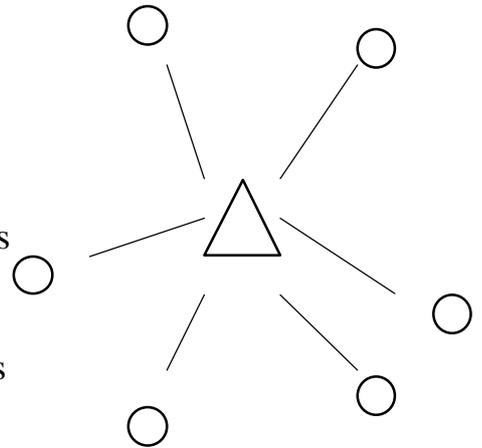
L'évaluation terminale:

Parcours étoile (situation de référence)

Protocole: Chaque groupe part poinçonner une balise différente et revient au départ le plus vite possible.

On enregistre sur le tableau ou sur une feuille de résultats le temps de chaque groupe pour chacun des postes.

Le départ vers une nouvelle balise se fait lorsque tous les groupes sont revenus. Groupe de 1,2 ou 3 élèves.



Notation: Calcul des temps totaux et de la réduction kilométrique (RK) de chacun des groupes, puis comparaison au barème des RK.

Exemple de barème: Classe de 6ème

RK	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	11	12	13	14	16	18	20
No	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2

DÉROULEMENT DU CYCLE

SÉANCE 1 Reconnaissance de la carte et de ses limites

SP1: Relevé d'itinéraire sous conduite

Le groupe se déplace derrière le prof. en marchant ou en courant et pose des balises sur des éléments caractéristiques du terrain. Les élèves repèrent sur leur carte l'emplacement de chaque balise ainsi que l'itinéraire de balise à balise. De temps en temps le prof. s'arrête pour permettre aux élèves d'identifier sur le terrain et sur la carte les éléments importants et ainsi de construire une légende.

Éléments importants à identifier lors de la première séance:

- Zones dangereuses et zones interdites
- les parcelles privées
- les zones à risque (carrière, voie ferrée, route importantes, etc...)
- Identification des repères importants de la carte
 - les principaux bâtiments (collège, gymnase, etc...)
 - les principaux axes de communication (routes, chemin, etc...)

Énoncer les consignes de sécurité et des règles de fonctionnement:

- Ne pas déplacer les balises,
- Respecter les consignes horaire,
- Ne pas sortir de la zone d'évolution,
- Respecter les zones interdites,
- etc...

SP2: Récupération des balises en étoiles

La classe est divisée en petits groupes de 2 ou 3 élèves. Chaque groupe va récupérer une ou plusieurs balises et revient au point de départ. Les balises sont placées de telle façon que l'itinéraire qui y mène emprunte des lignes simples de la carte (L1 et L2) .

SÉANCE 2 Mise en place de la situation de référence - Le parcours en étoile

SP3: Pose de balise en étoile et vérification

Chaque groupe (2 ou 3 élèves) recopie une carte à partir de la carte mère sur laquelle figure le point de départ et l'ensemble des balises numérotées en étoile.

Vérification des postes oralement par l'énoncé des définitions de poste.

Rappel des consignes de sécurité:

- ne pas sortir de la zone d'évolution
- respecter les limites de temps
- respecter les zones interdites

Rappel des règles de fonctionnement:

- expliquer comment attacher la balise
- ne pas cacher et déplacer les balises.

Explication du tableau à double entrée (élèves / balises) qui constitue la "trace" écrite de la séance.

Évaluation diagnostique: présentation du barème.

SÉANCE 3 jusqu'à la SÉANCE N-1

Parcours jalonnés, suivi d'itinéraire, parcours étoiles, parcours classiques, course au score, etc...

SÉANCE N Évaluation / situation de référence - Le parcours en étoile

Voir évaluation page précédente.

COURSE D'ORIENTATION
DU NIVEAU 1 AU NIVEAU 3

NIVEAU 1

OBJECTIF GÉNÉRAL

Amener l'élève à faire émerger les éléments caractéristiques simples du milieu (chemins, routes, bâtiments, clôtures, etc...) et les utiliser pour se situer et se déplacer sur des courtes distances.

MOYENS (Contexte et conditions d'apprentissage)

La zone de pratique doit si possible présenter une grande densité d'éléments caractéristiques et de repères variés (habitations, routes, chemins, clôtures, etc...).

On peut utiliser des espaces tels que: cours d'établissement, enceinte d'établissement, parcs urbains, forêt proche de zone d'habitation.

N.B.: Il n'est pas indispensable à ce niveau (bien que ce ne soit nullement à écarter) de faire évoluer les élèves dans un milieu naturel boisé.

Par contre il est important, pour la sécurité, que les limites de la zone de pratique soit facilement identifiable et sûr ou rendu sûr par reconnaissance préalable.

Il est important également que les dangers objectifs (routes, carrières, lignes ferroviaires, etc...) soit reconnu préalablement par le groupe et éventuellement balisé.

Les cartes utilisées auront une échelle supérieur au 1/15000^{ème}.

Les balises sont nombreuses et placées sur des intersections de lignes ou sur des points caractéristiques.

Les situations permettront aux élèves de se déplacer d'abord en petits groupes de 2 ou 3, puis progressivement seul.

Concevoir des situations simples qui repassent par le point de départ (parcours jalonnés, parcours en étoile, etc...) puis réaliser des parcours enchaînés de 5 ou 6 balises mais toujours dans un temps limité.

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°1.1

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- La perception de l'espace à parcourir est globale et approximative ("c'est par là...").
- La relation entre le vu (sur le terrain) et le représenté (sur la carte) est partielle.
- La codification de l'espace est symboliquement difficile.

~ Compétence spécifique

Établir une relation entre les éléments observés du terrain et leur représentation sur la carte.

~ Indicateur de fin d'étape

L'élève utilise des repères planimétriques* simples pour se repérer.

* Planimétrie c'est à dire en noir sur une carte de CO: chemin, route, sentier, construction, clôture, etc...

~ Contenus

- Se représenter et codifier les éléments simples de planimétrie (chemins, habitations,...) et d'hydrographie (étang, rivière, fontaine,...).
- Construire la symbolique de la carte.

~ Situations

- Le dessin: Un élève va poser une balise et au retour dessine pour son camarade la "carte" du trajet pour aller à la balise.
- Parcours photo: Les élèves doivent retrouver sur la carte l'endroit des photos.
- Parcours carte/recopiage: La carte mère reste au point de départ, l'élève avant de partir pour la balise doit dessiner dans un temps limité sur une feuille blanche le trajet qui lui permettra d'aller chercher la balise.

~ Consignes

- Dans la représentation codifié des éléments du terrain sur la carte faire imaginer aux élèves l'image de ces éléments en vue aérienne. Une maison vue de dessus c'est un carré ou un rectangle. Une clôture vue de dessus c'est une ligne. Faire travailler les élèves sur des représentation simple en vue aérienne. Par exemple la classe, la cour du collège, etc...

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°1.2

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- L'élève ne sait pas utiliser les grandes lignes (chemins, routes,...) pour se déplacer. Il n'a pas encore conscience que les suivre est le moyen le plus sûr pour se déplacer.

- La préparation à l'action est hâtive ou indécise:

- soit l'élève a tendance à partir vite dans une direction approximative sans réel projet;

- soit il prend beaucoup de temps avant de partir.

- Le repérage étant aléatoire, la décision reste indécise.

~ Compétence spécifique

- Passer d'une ligne à une autre pour rejoindre un point donné.

- Choisir et suivre les lignes directrices les plus sûres (chemin, clôture, ligne électrique,...) pour se déplacer.

~ Indicateur de fin d'étape

L'élève suit des "mains courantes" simples à identifier (chemins, sentiers, ...) pour se déplacer. Il sait toujours où il se trouve.

~ Contenus

- Orienter sa carte à l'aide de repères simples.

- Se situer sur la carte et choisir une direction et un chemin pour atteindre la balise.

- Se recalcr au cours de son déplacement grâce à des arrêts courts mais fréquents.

~ Situations

- Parcours imposé: Parcours surligné sur les lignes simples de la carte. L'élève doit se déplacer sur le surlignage pour trouver les balises placées sur des intersections de lignes. Les balises sont, ou ne sont pas, indiquées sur la carte (dans le deuxième cas, elles sont à reportées par l'élève sur la carte).

- Parcours étoile: Les balises sont disposées en étoile par rapport à la zone de départ. Elles sont proches et placées sur les croisements de ligne.

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°1.3

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- La marche est dominante; les arrêts sont fréquents pour lire la carte, observer le terrain et s'orienter.
- L' élève ne peut pas courir et s'orienter en même temps.

~ Compétence spécifique

- Alternner course et marche sur des lignes simples de la carte en évitant les obstacles et poinçonner sa carte aux balises.

~ Indicateur de fin d'étape

- Réaliser un parcours d'environ 1000 mètres, avec 5 à 6 balises, en moins de 15 minutes.

~ Contenus

- Réaliser des parcours de 1 à 1,5 km en courant le plus souvent possible.
- Se situer en permanence en déplaçant son pouce sur la carte au fur et à mesure du déplacement (tenue POP de la carte).

~ Situations

- Relevés d'itinéraire sous conduite en alternant course et marche.
- Suivi d'itinéraire sous conduite en alternant course et marche.

~ Consignes

- Courir sur les itinéraires facile ou en descente et marcher sur les portions plus difficile ou en côte.
- Courir sur la première partie de l'itinéraire et marcher à l'approche du poste.
- Tenue POP de la carte: La carte est Pliée et Orientée avec le Pouce et on déplace le pouce sur la carte à chaque nouvel arrêt ou repère sur le terrain.

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°1.4

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- La peur de l'inconnu pose des problèmes affectifs à l'élève et perturbe son engagement dans la situation.

- L'élève s'entête sans fin pour trouver la balise ou le chemin et ne revient pas à l'heure ou dans les délais fixés.

~ Compétence spécifique

- Respecter les limites d'espace (limite de la carte ou de la zone d'évolution) et les limites de temps (revenir à l'heure).

~ Indicateur de fin d'étape

- L'élève réalise un parcours en terrain partiellement inconnu et revient à l'heure.

~ Contenus

- Revenir sur ses pas pour retrouver le dernier point sûr.

- Revenir au point de regroupement.

- Se déplacer dans une direction jusqu'à trouver un élément qui permette de se situer.

~ Situations

- Course au score: Le circuit n'est pas imposé. Sur la carte il y a un ensemble de postes. Dans un temps limité il faut trouver le maximum de balises ou faire le maximum de point. Mettre des pénalités importantes pour le dépassement du temps. Le classement se fait aux points , en cas d'égalité au temps.

~ Consignes

- Bien préciser la durée limite de l'exercice ou l'heure du retour. S'assurer que tous les groupes ont une montre.

- Renoncer et faire demi tour si on ne trouve pas la balise.

- Ne pas hésiter à demander conseil avant de partir (perdre quelques secondes pour gagner plusieurs minutes) ou à revenir au point de départ pour demander conseil.

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°1.5

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- Les élèves sont très bruyant en forêt. Ils crient, s'appellent, se rassemblent.
- Les balises sont cachées ou enlevées.
- La fragilité du milieu naturel n'est pas perçue.

~ Compétence spécifique

- Respecter l'environnement et " l'esprit orientation " . Aider un camarade en difficulté.

~ Indicateur de fin d'étape

- L'élève est discret. Il ne laisse pas de traces de son passage et intervient si besoin est.

~ Contenus

- Respecter le matériel et laisser les balises en place.
- Respecter le calme : ne pas crier ni appeler dans la nature.
- S'arrêter pour porter secours à un élève en péril et faire prévenir le prof.

~ Situations et Consignes

- Rappeler à chaque situation les consignes de fonctionnement:

- ne pas déplacer les balises.
- ne pas cacher une balise.
- respecter les propriétés, les cultures, les zones de régénération.

- L'esprit orientation c'est rester discret, respecter l'environnement et le matériel mais aussi et surtout : La CO n'est pas une chasse au trésor. Les balises ne sont pas cachées. Lorsque l'on arrive au poste, on voit la balise.

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°1.6

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- L'élève ne sait pas retrouver le point de départ s'il doit y parvenir en prenant une direction inconnue.

~ Compétence spécifique

- Mémoriser l'espace, les points typiques de l'environnement et les retrouver.

~ Indicateur de fin d'étape

- Sans carte je vais chercher une balise placée sur une ligne avec 2 changements de direction sur l'itinéraire et je reviens au point de départ.

~ Contenus

- Apprendre à mémoriser et à situer les lieux les uns par rapport aux autres.
- Mémoriser les changements de direction successifs pour retrouver la direction du point de départ.

~ Situations

-Parcourir en groupe un espace, puis donner les lieux visités à retrouver non visibles du point de départ. Sans carte ramener les balises ou les objets posés en groupe.

~ Consignes

- Après un déplacement sans carte dessiner l'itinéraire suivi.
- Ne pas s'entêter et persister si l'on ne trouve pas la balise.

NIVEAU 2

OBJECTIF GÉNÉRAL

Mettre en relation les éléments caractéristiques du milieu et une représentation codée, normée, planifiée dans un espace facilitant.

Nous sommes là dans un travail de mise en relation carte/terrain.

MOYENS (Contexte et conditions d'apprentissage)

Enceinte d'établissement, parc, milieu naturel découvert ou non.

L'ouverture vers le milieu naturel est souhaitable mais pas indispensable.

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°2.1

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- L'itinéraire choisi pour atteindre la balise est long (détours).

~ Compétence spécifique

- Se déplacer rapidement (en faisant moins de détours) sur les lignes de la carte pour atteindre la balise.

~ Indicateur de fin d'étape

- L'élève coupe les croisements de lignes ou saute d'une ligne à une autre en quittant momentanément la ligne.

~ Contenus

- Établir une bonne relation carte / terrain.
- Utiliser des lignes plus fine pour se déplacer.
- Quitter momentanément une ligne pour la retrouver ou en retrouver une autre (dans le déplacement).

~ Situations

- Parcours avec plusieurs changements de lignes pour atteindre la balise. L'angle des deux lignes des carrefours doit être inférieur ou égal à 90° , pour que le raccourci soit intéressant.

- Parcours avec des balises à proximité des points d'attaque.

~ Consignes

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°2.2

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- Beaucoup d'arrêt et de perte de temps, entre les balises et à la balise.

~ Compétence spécifique

- Maintenir la carte orienté au cours du déplacement.

~ Indicateur de fin d'étape

L'élève se déplace avec le pouce sur la carte pliée.
Tenue P.O.P. de la carte (Pouce Orientée Pliée).

~ Contenus

- Suivre son déplacement sur la carte avec son pouce.
- Limiter les arrêts et effectuer des réorientations en courant.
- Alternner des déplacements rapides sur les zones faciles (chemins, lignes, ...) ou il y a moins de lecture de carte à faire et des déplacements ralenties dans des zones de lecture de carte plus fine.
- Profiter des zones de vitesse ralenties (relief, côte, végétation, ...) pour lire la carte.

~ Situations

- Parcours mémoire avec cartes aux balises.
- Parcours à deux avec une carte:
 - Du départ à la 1ère balise, élève A avec la carte, B suit.
 - De la 1ère à la 2ème balise, B prend la carte, A suit.
 - Etc...

~ Consignes

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°2.3

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- Mauvaise estimation des distances, je vais trop loin et je dépasse la balise ou je ne vais pas assez loin et je ne reconnait pas les éléments sur ma carte. Dans les deux cas je ne trouve pas la balise.

~ Compétence spécifique

- Établir une relation fiable entre la distance sur la carte et celle sur le terrain.

~ Indicateur de fin d'étape

- La vitesse diminue à l'approche de la balise.

~ Contenus

- Mettre en place des équivalences par l'étalonnage des pas.

Faire un tableau à double entrée avec en abscisse la distance sur la carte et en ordonnée les types de déplacement: en marchant, en courant à plat, en courant en côte, ... Remplir ce tableau avec l'équivalent en pas (pour plus de facilité compter les doubles-pas) .

- Utiliser des éléments de repérage plus fins à l'approche de la balise.

- Limiter son déplacement sur une ligne d'arrêt.

~ Situations

- Étalonnage des pas.

- Course sur carte blanche.

- Course Azimut - Distance.

~ Consignes

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°2.4

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- L'élève part trop vite, les problèmes d'orientation sont réglés de point en point.

~ Compétence spécifique

- Courir en progressant sur un itinéraire construit. Préparation de l'itinéraire et anticipation du déplacement sur l'itinéraire (je vais prendre le fossé à droite après le coude du chemin...)

~ Indicateur de fin d'étape

- Le projet de déplacement est respecté jusqu'à la balise. L'élève est capable de raconter son déplacement point par point et ligne par ligne.

~ Contenus

- Réaliser un parcours partiel avec plusieurs changements de direction sans lire la carte et en courant.

- Anticiper pendant le déplacement, les éléments que l'on va rencontrer.

~ Situations

- Parcours étoile mémoire

~ Consignes

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°2.4

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- Erreur de balise , erreur de poinçonnage.

~ Compétence spécifique

- Identifier, chercher et trouver le poste et non pas la balise.
- Identifier sans erreur la bonne balise.

~ Indicateur de fin d'étape

- L'élève recopie la définition du poste en même temps que le code de la balise.

~ Contenus

- Continuer à progresser sur son itinéraire sans s'arrêter à toutes les balises rencontrées.
- Courir sans hésitation vers une balise précise lorsqu'il y en a plusieurs dans le champ visuel.

~ Situations

- V.M.F. (Vrai - Faux - Manquant)
- Multipostes
- Pose de balises
- Course avec petites balises ou balises au sol

~ Consignes

- La balise se trouve tout le temps sur un élément caractéristique du terrain.
- Il faut chercher le poste et non pas la balise.

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°3.1

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- L'itinéraire choisi pour aller d'une balise à une autre est trop long.

~ Compétence spécifique

- Utiliser des lignes fines de la carte pour se déplacer (éléments fins du terrain: fossés, talus, limite de végétation,...)

~ Indicateur de fin d'étape

- L'élève est capable de suivre à distance un élément fin de la carte (longer une limite de sapinière à 20 m de distance en se déplaçant parallèlement à cette limite.

~ Contenus

- Identifier dans le déplacement les éléments fins de la carte.
- Courir en tout-terrain à distance d'une ligne.
- Reconnaître sur le terrain les éléments lignes les plus fins.

~ Situations

- Parcours avec des choix d'itinéraire.
- Parcours avec des "mains courantes" sur des lignes fines.
- Parcours "fenêtre".
- Suivi et relevé d'itinéraire sur lignes fines.
- Parcours jalonné avec ou sans carte (les balises sont sur des lignes fines)

~ Quelques repères sur l'activité de l'élève.

- L'élève connaît-il la légende de la carte?
- Sait-il retrouver sur la carte un élément fin du terrain?
- Peut-il montrer sur le terrain une ligne fine de la carte?

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°3.2

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- Atteindre une balise ou un point précis et proche, sans la carte ou avec très peu d'élément sur la carte entre le point de départ et la balise.

~ Compétence spécifique

- Courir d'un point à un autre en utilisant la ligne droite. (axe passant par ces deux points)

- Savoir suivre un azimuth.

~ Indicateur de fin d'étape

- Je suis capable d'atteindre une balise sans carte avec seule indication l'azimut de celle-ci.

- Je suis capable de prendre un azimuth entre deux balises.

~ Contenus

- Rejoindre un point donné par une visée sommaire. En utilisant les éléments orientés de la carte et / ou la boussole.

- Rejoindre un point donné par une visée précise. Prendre un azimuth.

~ Situations

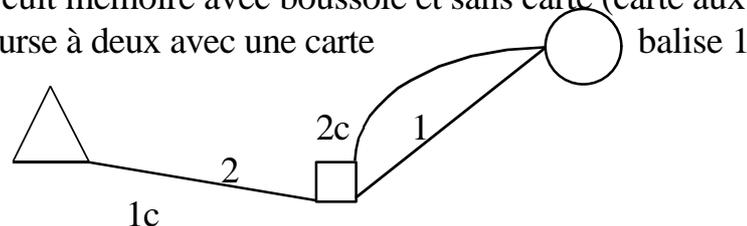
- Course aux azimuths / distances

- avec azimuths donnés (sans carte)

- avec prise d'azimuths (carte blanche)

- Circuit mémoire avec boussole et sans carte (carte aux balises)

- Course à deux avec une carte



~ Consignes

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°3.3

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- L'approche de la balise pose problème. Beaucoup de perte de temps dans l'attaque de la balise.

~ Compétence spécifique

- Identifier le point d'attaque et construire l'itinéraire à partir du point d'attaque (à l'envers).

~ Indicateur de fin d'étape

- Le déplacement jusqu'au point d'attaque est rapide (peu d'arrêt pour la lecture de carte).

- Le déplacement du point d'attaque à la balise est moins rapide (visée sommaire ou précise + estimation de la distance + lecture)

~ Contenus

- Se déplacer rapidement jusqu'au point d'attaque et enchaîner une visée sommaire ou précise vers le poste.

~ Situations

- Parcours étoile avec des balises sur des éléments points de la carte.

- Course aux points d'attaque, 1 balise au poste + 1 balise au point d'attaque.

- Course gruyère (la zone autour du poste est cachée)

~ Consignes

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE N°3.4

~ Problèmes ou obstacles rencontrés

- L'élève suit les autres sans lire sa carte et sans vérifier s'ils sont sur le bon itinéraire.

~ Compétence spécifique

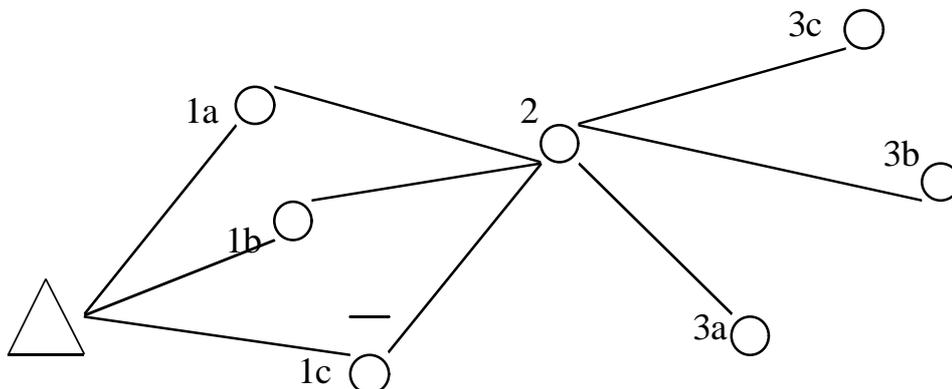
- Suivre son propre projet de déplacement sans se laisser influencer par d'autres coureurs.

~ Indicateur de fin d'étape

~ Contenus

~ Situations

- Parcours subdivisés avec départ en masse. Sur le parcours certaines balises sont communes d'autres sont différentes.



~ Consignes