

Stage Course d'Orientation

3 et 4 Mai 2010

A. Les programmes du collège

1. Les nouveaux programmes

(page 3)

- 1) Ressources pour la classe en course d'orientation Niveau 1.
- 2) Ressources pour la classe en course d'orientation Niveau 2.

B. Analyse didactique

1. Analyse générale de l'activité Course d'Orientation.

(page 5)

- 1) Définition de l'activité.
- 2) Problèmes fondamentaux et contradictions à prendre en compte pour la construction des tâches d'apprentissage.
- 3) Enjeux éducatifs.
- 4) Les ressources sollicitées.
- 5) Les conduites typiques d'élèves.

2. Analyse du niveau 1 (de 0 à 10h de pratique)

(page 9)

- 1) Des caractéristiques initiales des élèves aux objectifs et compétences spécifiques
- 2) Conditions de pratique pour le cycle
- 3) Des compétences spécifiques aux contenus d'enseignement
- 4) Trame de cycle et situations d'apprentissage
- 5) Indicateurs de fin d'étape

3. Analyse du niveau 2 (de 10 à 20h de pratique)

(page 15)

- 1) Des caractéristiques initiales des élèves aux objectifs et compétences spécifiques
- 2) Conditions de pratique pour le cycle
- 3) Des compétences spécifiques aux contenus d'enseignement
- 4) Trame de cycle et situations d'apprentissage
- 5) Indicateurs de fin d'étape

4. Evaluation niveau 1 et niveau 2

(page 21)

- 1) Quelques repères pour l'évaluation
- 2) Proposition d'évaluation pour le niveau 1
- 3) Proposition d'évaluation pour le niveau 2

C. Analyse pédagogique

1. **Conseils pragmatiques pour commencer un cycle** (page 34)
2. **Importance du traçage des parcours** (page 35)
3. **Définition et classification des niveaux de lignes, points de décisions, des sauts des lignes.** (page 36)
4. **Situations d'apprentissage** (page 38)
 - 1) Construction et adaptation d'une situation d'apprentissage.
 - 2) Proposition de situations d'apprentissage.
Listing et description succincte des SA
 - 3) SA d'intérieur
5. **Les variables didactiques** (page 43)
6. **La sécurité en course d'orientation** (page 44)
 - 1) Analyse du texte de 1994 (Note de service du 09 mars 1994) par Y. Leloup
 - 2) Synthèse

D. Analyse technique (page 52)

1. **Les différentes étapes de la conception et de la réalisation d'un itinéraire partiel entre 2 points sur la carte.**
2. **Les différents procédés d'orientation et technique de base nécessaire à la réalisation d'un itinéraire.**
3. **Comment se servir d'une boussole?**
4. **La légende et son utilisation.**
5. **Les définitions de postes internationales.**
6. **Lexique complémentaire et synthèse des termes précédents**

E. Divers: (page 65)

1. **Demande d'autorisation d'accès.**
2. **Bibliographie**

A. Les programmes du collège

1. Les nouveaux programmes

Ressources pour la classe 07/2009	COURSE D'ORIENTATION	NIVEAU 1
<p>Compétence attendue: Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.</p>		
<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le <u>vocabulaire spécifique</u> (élément de repérage, élément de déplacement, lignes, points d'appuis, points de décision, postes, jalons, pinces, carton de contrôle. -La <u>légende simplifiée</u>, les couleurs de cartographie. -Les <u>échelles</u> différentes utilisées pour représenter le terrain. -Les <u>éléments du terrain</u> niveau 1 tels que, chemin, sentier, route, construction, mare, espace découvert, couvert de végétation. -La <u>technique de base</u> (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire) -Les <u>consignes de sécurité</u>, limites d'espace (zone d'évolution, lignes d'arrêt), limite de temps (heure de retour), procédures pour retrouver le poste du professeur, procédures à suivre en cas de danger (blessure, animaux..) -La conduite à tenir en cas d'accident. -L'<u>esprit</u> de la CO (respect environnement, pose des postes) <p>Liées aux autres rôles:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le fonctionnement du chronomètre, du tableau à double entrée, du carton de contrôle. 	<p>Capacités</p> <p>Du pratiquant:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identifier et associer les <u>éléments simples</u> du terrain avec leur représentation graphique sur la carte (relation carte / terrain) -Identifier et associer les <u>lignes simples</u> de la carte avec leur présence sur le terrain (relation carte / terrain). -Reconnaître et progresser dans l'<u>espace délimité</u> par les lignes d'arrêts prédéfinies. -Choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus (chemin, carrefour, maison, mare, limite de végétation nette) -Orienter sa carte sa carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, <u>se situer</u> sur la carte à chaque arrêt. -Suivre avec son pouce sur la carte sa progression sur le terrain. -Courir sur les lignes directrices simples (chemins essentiellement) d'un point de décision à l'autre. -Mémoriser les éléments marquants (points d'appuis) entre deux points de décision, les repérer pendant la course. -Récupérer pendant les arrêts (poinçonnage) -Adapter son allure au cours de l'itinéraire: partir à allure moyenne pour contrôler la direction prise, courir à son allure jusqu'au dernier point sûr avant la balise, ralentir à sa moment voir marcher pour ne pas rater le poste. -Adapter son allure en fonction de son partenaire. <p>Liées aux autres rôles:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Poser et contrôler un poste simple. -Ramasser les balises d'un parcours connu. -Renseigner et corriger les carton de contrôle. -Noter avec précision temps de départ et temps d'arrivée. -Echanger avec son partenaire les observations observées sur la carte et sur le terrain pour orienter et choisir l'itinéraire. 	<p>Attitudes</p> <p>Du pratiquant:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respecter les consignes de sécurité. (limite de zone, heure de retour) -Respecter l'environnement. -Respecter son partenaire, être solidaire, prendre des décisions communes. -Respecter le matériel. -Maîtriser ses émotions, oser s'engager seul dans un milieu connu, à 2 ou 3 dans un milieu peu connu. <p>Liées aux autres rôles:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se porter volontaire pour effectuer des tâches d'organisation: chronométrateur, contrôleur, poseur. -Se montrer responsable des tâches simples confiées.
<p>Liens avec le socle:</p> <p>Compétence 1: Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis en relation avec les composantes de l'espace naturel lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices et à l'élaboration de l'itinéraire</p> <p>Compétence 3: Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace. Evaluer les distances. Comprendre et décrire un environnement proche, l'influence de l'activité humaine sur l'écosystème. Exploiter des données chiffrées (utilisation d'échelles, rapport temps / distance, temps de départ temps d'arrivée. Savoir observer questionner.</p> <p>Compétence 5: Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant une carte.</p> <p>Compétence 6: Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité. Communiquer et travailler en équipe.</p> <p>Compétence 7: Connaître et respecter les autres pour agir en groupe de façon progressivement autonome.</p>		

Compétence attendue:

Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises, à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Connaissances**Du pratiquant:**

- Le vocabulaire spécifique (ligne d'arrêt, point d'attaque, point remarquable)
- La légende approfondi, couleurs et nivellement.
- La distinction en lecture de carte d'une ligne facile et d'une ligne difficile.
- La notion d'allure, de vitesse et d'efforts en rapport à sa VMA et au milieu.

Liées aux autres rôles:

- Le calcul du temps.
- Le fonctionnement des outils utilisés.

Capacités**Du pratiquant:**

- Associer les informations relatives au terrain (planimétrie, hydrographie, relief, végétation) à des efforts physiques et des motricités particulières.
- Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité: courir vite sur des segments d'itinéraires faciles, ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste.
- Solliciter et mobiliser ses ressources aérobie pour réaliser le déplacement le plus rapide possible.
- Mémoriser son itinéraire d'un poste à l'autre.
- Choisir et suivre des lignes complexes pour se rendre au poste.
- Elaborer une ligne d'arrêt, un point d'attaque de poste.
- Attaquer et sortir d'un poste placé à proximité de lignes directrices.
- Reconnaître la qualité du terrain pour adapter sa motricité, sa foulée, la qualité des appuis.
- Contourner un obstacle (étang, forêt dense) sans perdre sa direction.
- Réaliser quelques sauts entre des lignes proches.
- Vérifier régulièrement son itinéraire en utilisant des points d'appuis et se recaler si nécessaire.

Liées aux autres rôles:

- Poser et contrôler un poste.
- Renseigner l'ensemble du carton de contrôle.
- Retracer son itinéraire effectif sur la carte.
- Calculer et analyser le temps réalisé à partir d'une heure de départ et d'une heure d'arrivée, les temps des circuits entre les balises en fonction de ses choix et de sa vitesse de course
- Commenter et analyser son itinéraire avec les autres.

Attitudes**Du pratiquant:**

- Oser s'engager dans un milieu délimité et moins connu.
- Anticiper la prise d'information afin de mieux réussir.
- Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire.
- Maintenir un effort soutenu.
- Prévenir, alerter et secourir autrui en milieu peu connu.
- Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps et de l'espace.

Liées aux autres rôles:

- S'investir avec la même motivation quelles que soient les tâches.
- Se monter rigoureux dans les tâches confiées

Liens avec le socle:

Compétence 1: Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis lors d'échanges liés au prélèvement d'indices, à l'élaboration de l'itinéraire et à l'analyse des itinéraires.

Compétence 3: Exploiter et analyser des données chiffrées dans le calcul des temps de course, des temps entre les balises.

Compétence 4: Utiliser des logiciels de cartographie ou de dessin pour représenter un espace, un tableur pour exploiter les résultats.

Compétence 5: Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant des cartes à différentes échelles..

Compétence 6: Respecter les consignes de sécurité, connaître les gestes de premiers secours. Etre performant dans un travail en équipe.

Compétence 7: Etre capable de raisonner avec logique et rigueur. Développer sa persévérance. Affiner sa connaissance de soi et réaliser un projet dans un efforts aérobie.

[Retour au sommaire](#)

B. Analyse didactique

1. Analyse générale de l'activité Course d'Orientation.

1) Définition de l'activité.

Définitions fédérales:

FFCO 2007:

La course d'orientation est une course individuelle ou collective, contre la montre, en terrain connu ou non, matérialisée par des postes (balises) que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé ou non par l'itinéraire de son choix en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.

FFCO 1999:

La CO est un sport qui se caractérise par le fait que les performances des compétiteurs dépendent à la fois de leur habileté à s'orienter à l'aide d'une carte et de leur capacité physique.

Caractéristiques à retenir pour une pratique scolaire de la CO:

- Course individuelle : Sous certaines conditions de sécurité. Il nous semble que placer systématiquement les élèves par groupe présente des intérêts certains mais prive l'accès à certaines spécificités de l'activité.
- Déplacement finalisé par des indices à découvrir : je viens de, je suis à, je pars à... (départ, postes, arrivée)
- Déplacement chronométré: Les élèves doivent réaliser les parcours le plus rapidement possible mais également respecter les limites temporelles
- Déplacement en terrain varié plus ou moins connu : il est possible de pratiquer la CO sur plusieurs types de sites (square, plaine de jeux, milieu boisé...)
- Choix d'itinéraires
- Utilisation de documents supports représentant le milieu investi (plan, carte, road book)

Notre définition de la CO scolaire :

Activité individuelle ou collective qui consiste à décoder un document de référence pour se situer, choisir et conduire un déplacement finalisé dans le but de découvrir le plus rapidement possible des indices placés dans un milieu plus ou moins connu et complexe à l'aide éventuellement d'une boussole tout en respectant l'environnement et les règles de sécurité.

2) Problèmes fondamentaux et contradictions à prendre en compte pour la construction des tâches d'apprentissages.

→ Ce sont en fait les problèmes spécifiques auxquels sont nécessairement confrontés les élèves au cours de la pratique.

→ L'activité de l'élève en course d'orientation s'articule autour de 3 axes:

- mise en relation carte / terrain : se situer, se repérer, se recalculer, réajuster sa course.
- choix et décision de stratégies : choisir un itinéraire.
- conduite d'itinéraire : réaliser l'itinéraire.

→ Dans ces différentes étapes plusieurs contradictions vont devoir être prises en compte :

- l'incertitude du milieu :
 - la CO se pratique dans un milieu stable qui varie dans l'espace.
 - Le milieu peut être connu ou inconnu
 - L'incertitude naît du décalage entre l'interprétation que le pratiquant se fait de la carte et la réalité. (codage / décodage)
 - L'incertitude est d'autant plus grande que l'échelle est grande (on ne peut pas tout y représenter)
- Vitesse / Précision (rapidité / efficacité, déplacement rapide / prise d'information)
- Course / Orientation : respecter l'équité entre problème d'orientation et valorisation des aptitudes à la course.

La RK (réduction au kilomètre) permet d'apprécier le rapport courir / s'orienter. Elle s'exprime en min/km et se compare au RK footing.

RK en Min/km	Terrain facile	Terrain moyen	Terrain difficile
Débutant	10/15	12/20	-
Débrouillé	8/12	9/14	10/17
Confirmé	5/8	6/9	7/10
Haut-niveau	3/4	4/5	5/6

- Choix d'itinéraire/niveau technique (chemin le plus sûr / chemin le plus rapide)
- Fatigue physique / Lucidité intellectuelle : Savoir gérer ses ressources de façon optimale (aller vite en restant lucide)
- Energétique / Informationnel
- Risque / Sécurité : Savoir évaluer la prise de risque tout en restant efficace

→ L'élève doit donc apprendre à:

- concevoir et adapter un déplacement finalisé: identifier et se représenter les itinéraires possibles, les évaluer et choisir en fonction de ses possibilités.
- se déplacer de manière efficiente dans un milieu incertain : assurer la liaison carte terrain en permanence pour se repérer, pour contrôler sa vitesse, pour gérer son efforts et pour évaluer les distances parcourues.
- solliciter ses ressources les plus adaptées pour atteindre l'objectif.
- s'engager en sécurité : oser s'engager en milieu plus ou moins inconnu avec des risques maîtrisés, se déplacer sans se perdre, ni se mettre ou mettre autrui en danger tout en respectant l'environnement.

3) Enjeux éducatifs.

répondre aux objectifs généraux de l'EPS	<ul style="list-style-type: none"> • développement de conduite motrice • accès à une culture APPN • gestion de sa vie future • former un citoyen lucide, responsable et éclairé.
éducation à la responsabilité	<ul style="list-style-type: none"> • être conscient de ses actes • prendre des décisions • assumer les conséquences (réussites / erreurs)
éducation à la sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • agir en créant sa propre sécurité et en préservant celle des autres
éducation à la solidarité	<ul style="list-style-type: none"> • Développer l'entraide
éducation à la santé	<ul style="list-style-type: none"> • acquisition de connaissances sur son corps • Courir • S'accoutumer à l'effort • se dépasser soi-même
éducation à l'environnement (écocitoyenneté)	<ul style="list-style-type: none"> • entendre un message civique (respect de la forêt, de la nature...) • connaissance du milieu naturel • Respecter le milieu naturel • connaissance des dangers du milieu

4) Les ressources sollicitées.

bioénergétiques et biomécaniques	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation du système aérobie • efforts intermittents: alternance de différentes allures de course et d'arrêts • adaptation de la foulée à la diversité du terrain
bio-informationnelles et cognitives	<ul style="list-style-type: none"> • prise d'information • réflexion, logique • analyse, synthèse • observation, anticipation, concentration • décision stratégique et tactique • mémorisation
affectives	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler et canaliser ses émotions • Evaluation de risques subjectifs / objectifs • accepter les réussites et les échecs • risque de se perdre

5) Les conduites typiques d'élèves.

Sur le plan STRATEGIQUES

LA CIGALE	Prend le minimum d'informations pour se déplacer de proche en proche
LA FOURMI	L'élève est très méticuleux, réfléchit beaucoup avant de partir, a besoin de précisions et passe du temps à lire la carte
L'ELEPHANT	Prend quelques infos sur la carte et se fie à sa mémoire pour retrouver le poste. Passe plus de temps à regarder le terrain que la carte
LE SUIVEUR	Cherche un élève qu'il juge plus fort et le suit
LA GRENOUILLE	Se dirige globalement vers la zone où devrait se trouver le poste et ensuite cherche
LE FONCEUR	Court trop vite par rapport à ce qu'il peut lire sur le terrain et sur la carte

Sur le plan de la COURSE

L'ABEILLE	Butine de balises en balises. Alterne de manière fréquente des phases de courses et d'arrêts
LE JOGGER	Se déplace par phases de courses assez longues et quelques arrêts
LE RANDONNEUR	Marche d'un bon pas sur l'ensemble du circuit.

[*Retour au sommaire*](#)

2. Analyse du niveau 1 (de 0 à 10h de pratique)

1) Des caractéristiques initiales des élèves aux objectifs et compétences spécifiques

Conduites initiales des élèves	Objectifs de cycle	Compétences spécifiques
<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La perception de l'espace est globale et approximative. - La relation entre la vu (sur terrain) et le représenté (sur la carte) est partielle. - La préparation à l'action est hâtive ou indécise. - Agit au coup par coup (pas de mise en projet) - Connaissance approximative des points cardinaux - Ne connaît pas la légende <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se précipite dans une direction sans regarder la carte. - Les arrêts sont très fréquents pour regarder la carte . - Course hachée (non gérée) <p><u>S'engager en Sécurité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'élève à peur du milieu inconnu et de l'éloignement. - L'élève n'évalue pas le temps qui passe. - L'élève ne perçoit pas la fragilité du milieu naturel. 	<p style="text-align: center;"><u>OBJECTIF de CYCLE</u></p> <p>Gérer son effort pour faciliter la sollicitation de ses ressources et acquérir la mise en relation carte terrain pour se situer s'orienter et conduire un déplacement conçu à partir du suivi de lignes simples dans un milieu délimité relativement simple et connu.</p>	<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Orienter sa carte et se situer pour se diriger. La conserver orientée pendant le déplacement. ⇒ Construire son déplacement d'un point à un autre à l'aide d'éléments de terrain de niveau 1 connus (chemin, carrefour, maison, mare, limite de végétation..). <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Conduire son déplacement carte en main. Méthode POP. ⇒ Construire l'estimation des distances (loin / près) ⇒ Adapter son déplacement à la progression de l'itinéraire. ⇒ Adapter son déplacement pour se repositionner en privilégiant les changements de direction simples. <p><u>S'engager en Sécurité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Assurer sa sécurité en respectant la réglementation et en maîtrisant des savoirs faire indispensables. ⇒ S'engager en maîtrisant ses émotions.

2) Conditions de pratique pour le cycle

NIVEAU 1	
Site	Square, plaine de jeux, petit bois
Type de support	Plan ou carte 1/2500, 1/5000, 1/7500
Zone d'évolution	Restreinte Limites clairement identifiées et identifiables présence d'éléments caractéristiques simples relief peu important ne présentant pas d'obstacle dangereux
Distance circuit	200 à 800 m
postes	Nombreux (15 à 20) variés faciles à trouver proches de croisements de lignes

3) Des compétences spécifiques aux contenus d'enseignement

OBJECTIF de CYCLE → Gérer son effort pour faciliter la sollicitation de ses ressources et acquérir la mise en relation carte terrain pour se situer, s'orienter et conduire un déplacement conçu à partir du suivi de lignes simples dans un milieu délimité relativement simple et connu.

Compétences spécifiques	Contenus d'enseignements
<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u> ⇒ Orienter sa carte et se situer pour se diriger. La conserver orientée pendant le déplacement.</p> <p>⇒ Construire son déplacement d'un point à un autre à l'aide d'éléments de terrain de niveau 1 connus (chemin, carrefour, maison, mare, limite de végétation..).</p> <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u> ⇒ Conduire son déplacement carte en main. Méthode POP.</p> <p>⇒ Construire l'estimation des distances (loin / près) ⇒ Adapter son déplacement à la progression de l'itinéraire.</p> <p>⇒ Adapter son déplacement pour se repositionner en privilégiant les changements de direction simples.</p> <p><u>S'engager en Sécurité</u> ⇒ Assurer sa sécurité en respectant la réglementation et en maîtrisant des savoirs faire indispensables.</p> <p>⇒ S'engager en maîtrisant ses émotions.</p>	<p>→ A partir d'un point caractéristique, orienter sa carte par rapport au terrain.</p> <p>→ Orienter sa carte vers le nord avec la boussole.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer la partie rouge de l'aiguille aimantée parallèle aux flèches bleues indiquant le nord et la carte entre soi et l'objectif. • Partir dans la bonne direction au départ. <p>→ Réorienter la carte en marchant voire en courant aux changements de direction.</p> <p>→ Reconnaître et différencier les éléments de repérage (se situer) et de déplacement (à suivre)</p> <p>→ Identifier et associer les éléments et lignes simple du terrain avec leur représentation graphique sur la carte et dans la légende (relation carte / terrain et inversement)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître et exploiter les couleurs conventionnelles et leurs significations. • Connaître les symboles relatifs au départ, à l'arrivée et au poste de contrôle. • Se représenter et codifier des éléments simples de planimétrie, les retrouver sur la carte et les suivre sur le terrain. • Définir précisément un poste (nature du poste, localisation sur le poste). <p>→ Estimer les différents itinéraires possibles et choisir les lignes les plus sûres pour se déplacer</p> <p>→ Suivre avec son Pouce sur la carte Orientée et Pliée sa progression sur le terrain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer son pouce et le déplacer au passage des points d'appuis ou de décisions identifiés. <p>→ Courir sur des lignes directrices simples d'un point de décision à l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas s'arrêter (allure régulière) lors du déplacement sur les lignes directrices simples. • Identifier, suivre et enchaîner des lignes directrices simples sur de courtes distances. <p>→ S'appuyer sur des éléments de l'itinéraire pour faciliter et confirmer la progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prévoir l'utilisation de points de décision nets pour faciliter les changements de lignes directrices. • Repérer des points d'appuis sur l'itinéraire pour se situer durant le déplacement. <p>→ Connaître l'échelle de la carte pour connaître approximativement la distance à parcourir.</p> <p>→ Récupérer pendant les arrêts.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les moments de poinçonnage et de décision pour récupérer. <p>→ Différencier l'allure de course entre la progression sur l'itinéraire et les zones exigeant une orientation plus fine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ralentir voire marcher à l'approche des points de décision et du poste pour ne pas les rater. <p>→ Réorienter la carte et ajuster sa tenue en marchant voire en courant aux changements de direction.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer et ajuster l'orientation de la carte grâce à des changements de direction simple et facilement estimable. • Déplacer son pouce au fur et à mesure du franchissement des points d'appuis. <p>→ Respect des règles de sécurité (temps et espace), de l'environnement, du partenaire, du matériel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter le temps maximum autorisé de recherche. • Identifier les lignes d'arrêts et les zones interdites pour ne pas les franchir. • Prendre soin du matériel utilisé et ne pas déplacer l'emplacement des balises. <p>→ Maîtriser des tâches d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poser, contrôler et ramasser un poste simple. • Suivre et remplir le tableau de régulation de la séance. • Renseigner et corriger un carton de contrôle. • Accepter de travailler avec n'importe quel partenaire, se concerter pour décider, adapter son allure à celle de son partenaire. <p>→ Conduite à tenir en cas d'accident et pour le retour au point de ralliement.</p> <p>→ Oser s'engager seul (milieu connu) ou à plusieurs (milieu peu connu)</p> <p>→ Rester en groupe tout au long de la recherche.</p>

4) Trame de cycle et situations d'apprentissage

Séance 1	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Permettre aux élèves de s'engager en sécurité:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Présentation de règles de sécurité -Identifier les lignes d'arrêts et les zones interdites <p>→ Appropriation de la carte et de son fonctionnement:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Connaître et exploiter les couleurs conventionnelles et leurs significations. -Connaître les symboles relatifs au départ, à l'arrivée et au poste de contrôle. -Se représenter et codifier des éléments simples de planimétrie, les retrouver sur la carte et les suivre sur le terrain. <p>→ Orienter sa carte:</p> <ul style="list-style-type: none"> -A partir d'un point caractéristique, orienter sa carte par rapport au terrain. -Vers le nord avec la boussole. <p>→ Se situer sur la carte:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Connaître les symboles et les lieux du départ, de l'arrivée, de la position de l'enseignant. -Identifier et associer les éléments et lignes simple du terrain avec leur représentation graphique sur la carte et dans la légende (relation carte / terrain et inversement) <p>→ Comment poser une balise et définir un poste:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Convention de pose pour une balise. -Nature du poste et localisation sur le poste. 	<p>→ Consignes sur sécurité: Conservation du groupe, respect des limites de temps et d'espace, conduite à tenir en cas d'accident.</p> <p>→ Explications relatives à la carte: légende, échelle, planimétrie, couleurs, flèches directionnelles.</p> <p>→ SA: Travail en groupe classe pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> -délimiter les lignes d'arrêt et identifier les dangers éventuels. -orienter la carte. -suivre la progression du groupe sur la carte. -présenter comment une balise se pose. -définir précisément un poste et envisager différentes définitions de postes possibles relatives à la carte.
Séance 2	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Orienter sa carte: Partir dans la bonne direction</p> <p>→ Se situer sur la carte:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identifier et associer les éléments simple du terrain avec leur représentation graphique sur la carte (relation carte / terrain et inversement) <p>→ Maîtriser des tâches d'organisation et de fonctionnement:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Suivre et remplir le tableau de régulation de la séance. -Renseigner et corriger un carton de contrôle. <p>→ Poser, contrôler et ramasser un poste simple.</p> <p>→ Respect des limites de temps (tps max) et d'espace (zone de pose).</p>	<p>→ SA: Associer des éléments symboliques sur la carte à des éléments réels sur le terrain:</p> <p>→ SA: Relier les postes à leurs bonnes définitions.</p> <p>→ SA: Pose de balise en étoile et vérification de la pose d'un autre groupe en relation avec les informations de pose:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pose libre + noter l'emplacement sur la carte. -pose avec photo, carte et définition. <p>→ SA: Poursuite recherche de balise en étoile</p> <p>→ SA: Ramassage de la balise dernière posée.</p>
Séance 3	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Poser, contrôler et ramasser un poste simple.</p> <p>→ Définir précisément un poste (nature du poste, localisation sur le poste).</p> <p>→ Affiner la relation carte terrain.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mettre en relation plusieurs éléments pour situer le poste -Reconnaître et progresser dans l'espace délimité. <p>→ Respect temps max, renseignement tableau et carton.</p>	<p>→ SA: Pose de balise en étoile et vérification de la pose d'un autre groupe en relation avec les informations de pose:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pose avec photo, carte et définition. <p>→ SA: Zone précise.(zone délimitée et définition données)Placer les postes sur la carte utilisées.</p> <p>→ SA: Vrai faux manquant. (Marguerite 3P)</p>
Séance 4	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Suivre avec son Pouce sur la carte Orientée et Pliée sa progression sur le terrain.</p> <p>→ Suivre des lignes directrices simples d'un point de décision à l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identifier, suivre et enchaîner des lignes directrices simples sur de courtes distances. <p>→ S'appuyer sur des éléments de l'itinéraire pour faciliter et confirmer la progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier et utiliser des points de décision nets pour changer de lignes directrices. • Repérer les points d'appuis sur l'itinéraire pour se situer durant le déplacement. <p>→ Reconnaître et différencier les éléments de repérage (se situer) et de déplacement (à suivre)</p>	<p>→ SA: Pose de balises avec photo, carte et définition.</p> <p>→ SA: Marguerite 3P Tracer l'itinéraire suivi sur la carte. A 2, chacun trace et on compare à l'arrivée.</p> <p>→ SA: Parcours surlignés (attentes et niveaux différents)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Emplacements donnés +déf + N°. Trouver les postes et indiquer les points de décision sur la carte de l'itinéraire -Idem mais indiquer un ou plusieurs points d'appuis sur chaque itinéraire partiel.

Séance 5	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>Reprise et complexification S4</p> <p>→ Suivre avec son Pouce sur la carte Orientée et Pliée sa progression sur le terrain.</p> <p>→ Suivre et enchaîner des lignes directrices variées sur de distances plus longues.</p> <p>→ S'appuyer sur des éléments de l'itinéraire pour faciliter et confirmer la progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticiper et utiliser des points de décision nets pour changer de lignes directrices. • Prévoir les points d'appuis sur l'itinéraire pour se situer durant le déplacement. <p>→ Réorienter la carte et ajuster sa tenue en marchant voire en courant aux changements de direction.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer et ajuster l'orientation de la carte grâce à des changements de direction simple et facilement estimable. • Déplacer son pouce au fur et à mesure du passage aux points d'appuis. <p>→ Diminuer les temps et les arrêts au cours du déplacement.</p>	<p>- Pose de balise par le prof (+ de tps de pratique sur SA)</p> <p>→ SA: Parcours surlignés (attentes et niveaux différents)</p> <p>- N1: Emplacements donnés + déf° + N°. Trouver et poinçonner les postes. Parcours court.</p> <p>- N2: nb total, info données sur la ½ des balises (n°, déf°, place). Parcours court.</p> <p>- N3: nb total non donné, qlq déf° seulement. Distance intermédiaire.</p> <p>- N4: aucune info et parcours + dif (longueur, type de lignes, nb pts décision et caractéristiques des postes)</p> <p>- N5: idem mais avec présence de leurres</p> <p>→ NB: Pour tous les ex: noter l'emplacement des balises + si besoin leur numéro et déf°.</p>
Séance 6	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Construire son déplacement d'un point à un autre.</p> <p>- Identifier et associer les éléments et lignes simple du terrain avec leur représentation graphique sur la carte et dans la légende (relation carte / terrain)</p> <p>- Estimer les différents itinéraires possibles et choisir le plus rapide.</p> <p>→ Construire l'estimation des distances (loin / près)</p> <p>- Connaître l'échelle de la carte pour connaître approximativement la distance à parcourir.</p>	<p>- Pose de balise par le prof (+ de tps de pratique sur SA) ou par les élèves. Au choix !</p> <p>→ SA: Comparaison choix d'itinéraire.</p> <p>- N1: Choisir avant l'autre l'itinéraire le + rapide des 2 proposés pour aller sur un poste. Chacun suit un itinéraire à aller et l'autre au retour. Comparer les temps.</p> <p>- N1 BIS: Idem mais sur parcours de 3 balises.</p> <p>- N2: Construire seul 2 itinéraires possibles pour aller sur un poste et confronter les résultats et choisir une solution. Idem N1 ensuite pour la réalisation.</p> <p>- N2: Construire seul l'itinéraire le plus rapide pour réaliser un parcours de 3 à 5 postes, confronter les résultats et choisir une solution. Réaliser ensemble le parcours. Analyser si il y a des erreurs dans le traçage.</p> <p>→ NB: Respecter le niveau de course des élèves dans les groupes.</p>
Séance 7	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>Réinvestissement des contenus précédents dans des parcours + long et plus complexe.</p> <p>→ Adapter son déplacement à la progression de l'itinéraire.</p> <p>- Récupérer pendant les arrêts. Utiliser les moments de poinçonnage et de décision pour récupérer.</p> <p>- Différencier l'allure de course entre la progression sur l'itinéraire et les zones exigeant une orientation plus fine. Ralentir voire marcher à l'approche des points de décision et du poste pour ne pas les rater.</p> <p>→ Gérer et optimiser le temps maximum autorisé de recherche.</p> <p>→ S'engager en maîtrisant ses émotions. (pression de la confrontation)</p>	<p>- Pose de balise par le prof (+ de tps de pratique sur SA) ou par les élèves. Au choix !</p> <p>→ SA: Accepter de ne pas finir.</p> <p>- Tps court (5mn) pour un nb de balises important dans une zone assez restreinte. Faire le max de balises mais ne pas être HD. défi possible.</p> <p>→ SA: Relais 2(AB) contre 2(CD) en défi.</p> <p>- 4 postes. 2 passages chacun de 2 postes. A1 + B2 + A2 + B1 contre C2 + D1 + C1 + D2</p> <p>→ SA: Chasse aux postes</p> <p>- A 2 sur 5 à 9 postes. (50% des postes non identifiés (lettre sur la carte) + leurres éventuels)</p>
Séance 8	
<p>Evaluation n°1</p>	<p>→ Course aux scores en binôme. Codes des postes identifiés, partiellement ou non identifié et présence ou non de leurres. (A définir selon le déroulement du cycle) (cf fiche d'évaluation)</p>
Séance 9	
<p>Evaluation n°2</p>	<p>→ Relais individuels sur parcours marguerite de 3 postes. 3 parcours par élèves. Possibilité de thématiser les parcours. (cf fiche d'évaluation)</p>

5) Indicateurs de fin d'étape

OBJECTIF de CYCLE → Gérer son effort pour faciliter la sollicitation de ses ressources et acquérir la mise en relation carte terrain pour se situer, s'orienter et conduire un déplacement conçu à partir du suivi de lignes simples dans un milieu délimité relativement simple et connu.

Contenus d'enseignements	Indicateurs de fin d'étape
<p>→ A partir d'un point caractéristique, orienter sa carte par rapport au terrain.</p> <p>→ Orienter sa carte vers le nord avec la boussole.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer la partie rouge de l'aiguille aimantée parallèle aux flèches bleues indiquant le nord et la carte entre soi et l'objectif. • Partir dans la bonne direction au départ. <p>→ Réorienter la carte en marchant voire en courant aux changements de direction.</p> <p>→ Reconnaître et différencier les éléments de repérage (se situer) et de déplacement (à suivre)</p> <p>→ Identifier et associer les éléments et lignes simple du terrain avec leur représentation graphique sur la carte et dans la légende (relation carte / terrain et inversement)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître et exploiter les couleurs conventionnelles et leurs significations. • Connaître les symboles relatifs au départ, à l'arrivée et au poste de contrôle. • Se représenter et codifier des éléments simples de planimétrie, les retrouver sur la carte et les suivre sur le terrain. • Définir précisément un poste (nature du poste, localisation sur le poste). <p>→ Estimer les différents itinéraires possibles et choisir les lignes les plus sûres pour se déplacer</p> <p>→ Suivre avec son Pouce sur la carte Orientée et Pliée sa progression sur le terrain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer son pouce et le déplacer au passage des points d'appuis ou de décisions identifiés. <p>→ Courir sur des lignes directrices simples d'un point de décision à l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas s'arrêter (allure régulière) lors du déplacement sur les lignes directrices simples. • Identifier, suivre et enchaîner des lignes directrices simples sur de courtes distances. <p>→ S'appuyer sur des éléments de l'itinéraire pour faciliter et confirmer la progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prévoir l'utilisation de points de décision nets pour faciliter les changements de lignes directrices. • Repérer des points d'appuis sur l'itinéraire pour se situer durant le déplacement. <p>→ Connaître l'échelle de la carte pour connaître approximativement la distance à parcourir.</p> <p>→ Récupérer pendant les arrêts.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les moments de poinçonnage et de décision pour récupérer. <p>→ Différencier l'allure de course entre la progression sur l'itinéraire et les zones exigeant une orientation plus fine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ralentir voire marcher à l'approche des points de décision et du poste pour ne pas les rater. <p>→ Réorienter la carte et ajuster sa tenue en marchant voire en courant aux changements de direction.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer et ajuster l'orientation de la carte grâce à des changements de direction simple et facilement estimable. • Déplacer son pouce au fur et à mesure du franchissement des points d'appuis. <p>→ Respect des règles de sécurité (temps et espace), de l'environnement, du partenaire, du matériel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter le temps maximum autorisé de recherche. • Identifier les lignes d'arrêts et les zones interdites pour ne pas les franchir. • Prendre soin du matériel utilisé et ne pas déplacer l'emplacement des balises. <p>→ Maîtriser des tâches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poser, contrôler et ramasser un poste simple. • Suivre et remplir le tableau de régulation de la séance. • Renseigner et corriger un carton de contrôle. • Accepter de travailler avec n'importe quel partenaire, se concerter pour décider, adapter son allure au partenaire. <p>→ Conduite à tenir en cas d'accident et pour le retour au point de ralliement.</p> <p>→ Oser s'engager seul (milieu connu) ou à plusieurs (milieu peu connu)</p> <p>→ Rester en groupe tout au long de la recherche.</p>	<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève relève des éléments simples caractéristiques sur la carte et les associe aux éléments du milieu correspondant (et inversement) pour se repérer et se déplacer. • L'élève différencie sur la carte les éléments de repérage et ceux de déplacement. • L'élève oriente sa carte vers le Nord à partir d'éléments caractéristiques du terrain ou à l'aide de la boussole • L'élève modifie l'orientation de la carte à chaque changement de direction. • L'élève construit un projet de déplacement avant de partir. • L'élève détermine plusieurs itinéraires simples possibles pour atteindre un poste et choisit le plus rapide. <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève suit son itinéraire sur la carte à l'aide de son pouce qu'il déplace au fur et à mesure des points d'appuis et de décisions identifiés. • L'élève court sans s'arrêter sur des lignes simples et prend de repères pour confirmer son déplacement. • L'élève gère son allure de déplacement en alternant course sur lignes simples / ralentissement ou récupération aux points de décision et aux postes. • L'élève évalue la distance entre les deux points de la carte et convertit cette distance en temps de déplacement. L'élève sait retracer le trajet réalisé sur la carte. <p><u>S'engager en Sécurité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève respecte les horaires de retour, les lignes d'arrêts à ne pas franchir et les zones interdites. • L'élève ne laisse aucune trace de son passage. • L'élève applique des règles d'organisation simple. • L'élève respecte les règles de sécurité et le placement des balises. • L'élève utilise un langage approprié. <i>Retour au sommaire</i>

3. Analyse du niveau 2 (de 10 à 20h de pratique)

1) Des caractéristiques initiales des élèves aux objectifs et compétences spécifiques

Conduites initiales des élèves	Objectifs de cycle	Compétences spécifiques
<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérage superficiel sur la carte et dans l'environnement. - Connaît les principaux symboles de planimétrie. Les éléments de végétation et de relief sont moins maîtrisés. - Ne connaît pas toutes les fonctionnalités de la boussole. - Le temps de lecture est long - Inadéquation de ses choix par rapport à ses possibilités. <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'élève se déplace en privilégiant les lignes directrices simples quitte à parcourir un trajet plus long = mauvaise gestion risque/sécurité due à l'appréhension. - La carte est orientée - Le temps de prise de décision est long - Difficulté à associer lecture (carte/milieu) et course : privilégie l'orientation. - Difficulté à adapter son allure par rapport aux contraintes de l'environnement - L'élève n'anticipe pas, se précipite. <p><u>S'engager en Sécurité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - N'évalue pas la difficulté objective d'un itinéraire - Choisit un itinéraire non adapté à ses capacités - Se déplace principalement en binôme 	<p style="text-align: center;"><u>OBJECTIF de CYCLE</u></p> <p>Adapter et intensifier ses efforts pour rechercher un gain de rapidité dans le choix et la conduite de l'itinéraire dans un milieu plus varié, incertain et complexe.</p>	<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Associer des informations prises sur la carte et observées sur le terrain plus éloignées de sa position pour se situer dans un milieu plus complexe. ⇒ Reconnaître des lignes et points remarquables de niveau 2 pour choisir un déplacement. ⇒ Construire son projet de déplacement par étapes successives pour se diriger à l'aide d'éléments plus complexes. ⇒ Construire son déplacement à l'aide de la boussole. <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Construire l'étalonnage de la foulée et le déplacement à la boussole. ⇒ Progresser par enchaînement d'actions en rejoignant rapidement les points identifiés sur la carte. ⇒ Solliciter ses ressources aérobies et adopter une allure optimale ⇒ Adapter son déplacement en intégrant la notion d'erreur possible <p><u>S'engager en Sécurité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ S'engager en sécurité en restant lucide dans la conception et la réalisation de son déplacement. ⇒ S'engager seul dans un déplacement de courte durée.

2) Conditions de pratique pour le cycle

NIVEAU 2	
Site	Milieu boisé de préférence
Type de support	Carte 1/7500, 1/10000 légende proche FFCO
Zone d'évolution	Plus vaste riche en éléments à l'intérieur des parcelles des points de repère évidents
Distance circuit	400m à 1,5km
Postes	Précis (10 à 15m des lignes)

3) Des compétences spécifiques aux contenus d'enseignement

→ Adapter et intensifier ses efforts pour rechercher un gain de rapidité dans le choix et la conduite de l'itinéraire dans un milieu plus varié, incertain et complexe.

Compétences spécifiques	Contenus d'enseignements
<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u></p> <p>⇒ Associer des informations prises sur la carte et observées sur le terrain plus éloignées de sa position pour se situer dans un milieu plus complexe.</p> <p>⇒ Reconnaître des lignes et points remarquables de niveau 2 pour choisir un déplacement.</p> <p>⇒ Construire son projet de déplacement par étapes successives pour se diriger à l'aide d'éléments plus complexes.</p> <p>⇒ Construire son déplacement à l'aide de la boussole.</p> <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u></p> <p>⇒ Construire l'étalonnage de la foulée et le déplacement à la boussole.</p> <p>⇒ Progresser par enchaînement d'actions en rejoignant rapidement les points identifiés sur la carte.</p> <p>⇒ Solliciter ses ressources aérobie et adopter une allure optimale</p> <p>⇒ Adapter son déplacement en intégrant la notion d'erreur possible</p> <p><u>S'engager en Sécurité</u></p> <p>⇒ S'engager en sécurité en restant lucide dans la conception et la réalisation de son déplacement.</p> <p>⇒ S'engager seul dans un déplacement de courte durée.</p>	<p>-Alterner la prise d'informations sur la carte et sur le terrain.</p> <p>-Maîtriser les éléments de niveau 2 de la légende relatifs à la planimétrie, à la pénétrabilité et au nivellement.</p> <p>-Balayer du regard pour enrichir et différencier la prise d'informations.</p> <p>-Différencier le niveau de difficulté des lignes à suivre (facile et difficile)</p> <p>-Identifier les obstacles et les difficultés à la progression (nature et pénétrabilité du terrain)</p> <p>-Partir du poste à atteindre et remonter jusqu'à sa position.</p> <p>- Déterminer un point d'attaque (dernier point remarquable avant le poste) constituant la base de l'élaboration du projet d'itinéraire.</p> <p>-Déterminer une ligne d'arrêt (signalant le dépassement du poste).</p> <p>-Mesurer un azimut d'un poste sur la carte et placer un poste à partir d'un azimut donné.</p> <p>-Connaître les différentes parties de la boussole et leur utilité.</p> <p>-Construire l'étalonnage des pas.</p> <p>-Se déplacer à un azimut donné en terrain dégagé sur de courtes distances</p> <p>-Mémoriser par étapes le parcours à réaliser, les points remarquables sur lesquels s'appuyer.</p> <p>-Suivre et anticiper des lignes et éléments plus complexes de niveau 2 pour se rendre au poste en réduisant ou supprimant les temps d'arrêt.</p> <p>-Ajuster la tenue de la carte en courant pour se situer sans s'arrêter.</p> <p>-Réaliser quelques sauts entre des lignes simples : couper entre 2 lignes dans un milieu dégagé.</p> <p>-Accepter et maintenir un effort soutenu.</p> <p>-Adapter son allure de course en fonction de ses capacités et de celles de son partenaire et des caractéristiques du milieu.</p> <p>-Réguler au cours du déplacement l'itinéraire prévu.</p> <p>-Se recalcr si nécessaire (revenir au dernier point identifié)</p> <p>-Choisi l'itinéraire en adéquation avec ses ressources.</p> <p>-Evaluer la notion de difficulté objective d'un parcours.</p> <p>-Oser s'engager dans un milieu plus complexe et moins connu.</p>

4) Trame de cycle et situations d'apprentissage

Séance 1	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Permettre aux élèves de s'engager en sécurité:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Présentation de règles de sécurité -Identifier les lignes d'arrêts et les zones interdites <p>→ Associer des informations prises sur la carte et observées sur le terrain plus éloigné de sa position pour se situer dans un milieu plus complexe.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtriser les éléments de niveau 2 de la légende relatifs à la planimétrie, à la pénétrabilité et au nivellement. -Balayer du regard pour enrichir et différencier la prise d'informations. <p>→ Comment définir un poste (à partir d'éléments plus complexes):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nature du poste et localisation sur le poste. 	<p>→ Consignes sur sécurité: Conservation du groupe, respect des limites de temps et d'espace, conduite à tenir en cas d'accident.</p> <p>→ Explications relatives à la carte: légende, échelle, planimétrie, végétation, relief.</p> <p>→ SA: Travail en groupe classe pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> -délimiter les lignes d'arrêt et identifier les dangers éventuels. -suivre la progression du groupe sur la carte. <p>→ SA: Parcours surligné:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-placer les postes + identifier 3 éléments du milieu proche du poste 2-placer et définir les postes
Séance 2	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Alterne la prise d'informations sur la carte et sur le terrain.</p> <p>→ Poursuite obj S1: Maîtriser les éléments de niveau 2 de la légende relatifs à la planimétrie, à la pénétrabilité et au nivellement.</p> <p>→ Maîtriser des tâches d'organisation et de fonctionnement:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Suivre et remplir le tableau de régulation de la séance. -Renseigner et corriger un carton de contrôle. <p>→ Poser, contrôler et ramasser un poste simple.</p> <p>→ Respect des limites de temps (tps max) et d'espace (zone de pose). Oser s'engager dans un milieu plus complexe.</p>	<p>→ SA: Pose de balise en étoile et vérification de la pose d'un autre groupe en relation avec les informations de pose:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pose libre + noter l'emplacement sur la carte. -pose avec photo, carte et définition. <p>→ SA: Zone précise.(zone délimitée et définition et places données)Poinçonner les postes en face de la bonne définition.</p> <p>→ SA: Vrai faux manquant. (Marguerite 3P) à thèmes sur la pénétrabilité, la planimétrie et le relief.</p>
Séance 3	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Différencier le niveau de difficulté des lignes à suivre (facile et difficile)</p> <p>→ Ajuster la tenue de la carte en courant pour se situer sans s'arrêter.</p> <p>→ Adapter son allure de course en fonction des caractéristiques du milieu.</p> <p>→ Déterminer un point d'attaque (dernier point remarquable avant le poste) constituant la base de l'élaboration du projet d'itinéraire.</p> <p>→ Déterminer une ligne d'arrêt (signalant le dépassement du poste).</p>	<p>→ SA: Pose de balises (sur lignes + complexe ou + éloignées) et vérification de la pose d'un autre groupe en relation avec les informations de pose:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pose avec photo, carte et définition. <p>→ SA: Parcours surlignés</p> <ul style="list-style-type: none"> -Emplacements donnés + déf + N°. Trouver les postes et indiquer pour chacun d'entre eux le point d'attaque (flèche) sur la carte et une ligne d'arrêt (notée sur le carton). <p>NB: 3 parcours de difficulté croissante basée sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Longueur du parcours et type de poste. -Niveau de difficultés des lignes et variété sur un même parcours. -Difficulté à définir le point d'attaque et la ligne d'arrêt (caractéristique ou éloignement)
Séance 4	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Connaître les différentes parties de la boussole et leur utilité.</p> <p>→ Mesurer un azimuth d'un poste sur la carte et placer un poste à partir d'un azimuth donné.</p> <p>→ Solliciter ses ressources aérobies et adopter une allure optimale:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accepter et maintenir un effort soutenu. -Suivre et anticiper des lignes et éléments plus complexes de niveau 1 ou 2 pour se rendre au poste en réduisant ou supprimant les temps d'arrêt. 	<p>→ SA: Calculer un azimuth et estimer la balise correspondante sur la carte + Placer précisément un poste</p> <p>→ SA: Pose de balises et vérification de la pose d'un autre groupe en relation avec les informations de pose:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Placement sur la carte du poste à partir de l'azimut donné + pose avec photo, carte et définition. <p>→ SA: Course ordonnée en défi (sens opposé)</p> <p>Tracer avec des parties courantes et respecter le même niveau de difficulté dans les 2 sens.</p>

Séance 5	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Se déplacer à l'azimut sur une courte distance. Travailler la visée précise au point d'attaque du poste et contrôler la distance</p> <p>- Construire l'étalement des pas.</p> <p>→ Déterminer un point d'attaque (dernier point remarquable avant le poste) constituant la base de l'élaboration du projet d'itinéraire.</p> <p>→ Déterminer une ligne d'arrêt</p> <p>→ Se recalcr si nécessaire (revenir au dernier point identifié)</p>	<p>- Pose par le prof.</p> <p>→ SA: Echauffement et étalonnage du pas.(marche et course)</p> <p>→ SA: Revenir au départ + Recherche en étoile, sans carte, en visée avec repères intermédiaires.</p> <p>→ SA: Course au point d'attaque. Blanchir la zone sur la carte autour du poste. L'objectif est le point d'attaque et finir en visée jusqu'au poste.</p>
Séance 6	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Construire son projet de déplacement par étapes successives pour se diriger à l'aide d'éléments plus complexes.</p> <p>- Identifier les obstacles et les difficultés à la progression (nature et pénétrabilité du terrain)</p> <p>- Partir du poste à atteindre et remonter jusqu'à sa position.</p> <p>→ Progresser par enchaînement d'actions en rejoignant rapidement les points identifiés sur la carte.</p> <p>- Suivre et anticiper des lignes et éléments plus complexes de niveau 2 pour se rendre au poste en réduisant ou supprimant les temps d'arrêt.</p> <p>- Réaliser quelques sauts entre des lignes simples : couper entre 2 lignes dans un milieu dégagé.</p> <p>→ Rester lucide dans la conception et la réalisation de son déplacement.</p> <p>- Choisir l'itinéraire en adéquation avec ses ressources.</p> <p>- Evaluer la notion de difficulté objective d'un parcours.</p>	<p>- Pose de balise par le prof (+ de tps de pratique sur SA) ou par les élèves. Au choix !</p> <p>→ SA : Comparaison et choix d'itinéraire</p> <p>→ N1 : Choisir avant l'autre l'itinéraire le + rapide des 2 proposés pour aller sur un poste. Chacun suit un itinéraire à aller et l'autre au retour. Comparer les temps.</p> <p>→ N1 BIS : Idem mais sur parcours de 3 balises.</p> <p>→ N2 : Construire ensemble 2 itinéraires possibles (un sur ligne à suivre un en saut de ligne) pour aller sur un poste et attribuer à chacun un parcours. Idem N1 ensuite pour la réalisation.</p> <p>→ N2 bis : idem mais tracer pour que le saut ne soit pas forcément bénéfique. Imposer que à tour de rôle un des deux ait le choix entre le saut le suivi de ligne.</p>
Séance 7	
Objectifs et contenus	Situations d'apprentissages
<p>→ Alterne la prise d'informations sur la carte et sur le terrain.</p> <p>→ Progresser par enchaînement d'actions en rejoignant rapidement les points identifiés sur la carte.</p> <p>- Mémoriser par étapes le parcours suivi ou à réaliser, les points remarquables sur lesquels s'appuyer.</p> <p>- Suivre et anticiper des lignes et éléments plus complexes de niveau 2 pour se rendre au poste en réduisant ou supprimant les temps d'arrêt.</p> <p>→ Adapter son déplacement en intégrant la notion d'erreur possible</p> <p>- Réguler au cours du déplacement l'itinéraire prévu.</p> <p>- Se recalcr si nécessaire (revenir au dernier point identifié)</p>	<p>- Pose de balise par le prof (+ de tps de pratique sur SA) ou par les élèves. Au choix !</p> <p>→ SA : Pair et impair (relation terrain / carte)</p> <p>- Une carte chacun. Postes pairs sur une et postes impairs sur l'autre. Suivre la progression du 1er pour se situer et enchaîner sur la recherche du 2ème poste et etc...</p> <p>→ SA : Une carte pour deux (relation terrain / carte)</p> <p>- Se transmettre la carte toutes les minutes. S'informer sur le terrain pour se situer sur la carte rapidement à sa réception.</p> <p>→ SA : Carte flottante (relation carte / terrain)</p> <p>- Réaliser en mémoire un parcours partiel entre 2 postes. Parcours de 3 postes. Carte accrochée aux balises.</p> <p>NB: SA avec 3 à 5 postes avec choix d'itinéraires et suivi ou saut de lignes de N2.</p>
Séance 8	
<u>Evaluation N°1</u>	<p>→ Course en réseau par répartition avec balises obligatoires et facultatives.(seul sur terrain dégagé ou stade).</p> <p>→ Course en semi répartition en se séparant une balise sur deux. (milieu boisé)</p>
Séance 9	
<u>Evaluation N°2</u>	<p>→ Course à parcours ordonnés (thématisés)</p> <p>- Azimut</p> <p>- Choix d'itinéraire</p> <p>- Précision</p> <p>- Carte flottante.</p>

5) Indicateurs de fin d'étape

→ Adapter et intensifier ses efforts pour rechercher un gain de rapidité dans le choix et la conduite de l'itinéraire dans un milieu plus varié, incertain et complexe.

Contenus d'enseignements	Indicateurs de fin d'étape
<p>Alterne la prise d'informations sur la carte et sur le terrain.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtriser les éléments de niveau 2 de la légende relatifs à la planimétrie, à la pénétrabilité et au nivellement. -Balayer du regard pour enrichir et différencier la prise d'informations. -Différencier le niveau de difficulté des lignes à suivre (facile et difficile) -Identifier les obstacles et les difficultés à la progression (nature et pénétrabilité du terrain) -Partir du poste à atteindre et remonter jusqu'à sa position. - Déterminer un point d'attaque (dernier point remarquable avant le poste) constituant la base de l'élaboration du projet d'itinéraire. -Déterminer une ligne d'arrêt (signalant le dépassement du poste). -Mesurer un azimut d'un poste sur la carte et placer un poste à partir d'un azimut donné. -Connaître les différentes parties de la boussole et leur utilité. <p>-Construire l'étalonnage des pas.</p> <p>-Se déplacer à un azimut donné en terrain dégagé sur de courtes distances</p> <p>-Mémoriser par étapes le parcours à réaliser, les points remarquables sur lesquels s'appuyer.</p> <p>-Suivre et anticiper des lignes et éléments plus complexes de niveau 2 pour se rendre au poste.</p> <p>-Ajuster la tenue de la carte en courant pour se situer sans s'arrêter.</p> <p>-Réaliser quelques sauts entre des lignes simples : couper entre 2 lignes dans un milieu dégagé.</p> <p>-Accepter et maintenir un effort soutenu.</p> <p>-Adapter son allure de course en fonction de ses capacités et de celles de son partenaire et des caractéristiques du milieu.</p> <p>-Réguler au cours du déplacement l'itinéraire prévu.</p> <p>-Se recalcr si nécessaire (revenir au dernier point identifié)</p> <p>-Choisi l'itinéraire en adéquation avec ses ressources.</p> <p>-Evaluer la notion de difficultés objective d'un parcours.</p> <p>-Oser s'engager dans un milieu plus complexe et moins connu.</p>	<p><u>Lire pour se Situer et Choisir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève se repère et explique une position de façon plus précise en recoupant plusieurs informations relatives à la planimétrie, à la pénétrabilité et au relief (niveau 2). • L'élève prend les infos dans un environnement plus élargi. • L'élève planifie son déplacement en identifiant des points caractéristiques pour approcher (mains courantes) et attaquer un poste (point d'attaque) sans s'égarer (ligne d'arrêt). • L'élève identifie et évite les obstacles et les difficultés lors du choix de ses trajets. • L'élève évalue et compare le niveau de difficulté de plusieurs parcours avant de s'engager. • L'élève réalise un parcours en faisant des choix correspondant à ses possibilités. • L'élève réalise des sauts de ligne simples pour gagner du temps. • L'élève connaît le rôle de chaque partie de la boussole. • L'élève calcule et se déplace à un azimut à l'aide d'une boussole. <p><u>Agir pour Conduire et s'Adapter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève connaît le nombre de double pas à effectuer sur 100m. • L'élève se déplace à 1 poste proche sûr sans carte. • L'élève prend des infos sur la carte et le terrain tout en courant pour anticiper et réduire le nombre des arrêts. • L'élève modifie sa foulée et sa vitesse en fonction du terrain. • L'élève régule son allure pour maintenir un effort plus soutenu. • L'élève modifie l'itinéraire prévu en fonction du terrain. • L'élève sait se recalcr en cas d'erreur <p><u>S'engager en Sécurité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • idem niveau 1 • L'élève cherche à gérer les contradictions contraintes / ressources • L'élève s'engage dans un milieu plus dense et complexe <p style="text-align: right;">Retour au sommaire</p>

4 Evaluation niveau 1 et niveau 2

1) Quelques repères pour l'évaluation

Construction de l'évaluation:

→ **Que peut-on évaluer** pour confirmer l'acquisition des connaissances, capacités et attitudes visées: plusieurs thèmes peuvent être pris en compte :

- Les processus de lecture de carte et de prise de décision
- Les opérations de construction d'un projet de déplacement
- Le profil de difficulté de l'itinéraire choisi et conduit
- La précision et l'efficacité de la conduite du déplacement
- La performance physique et la vitesse de déplacement

Il appartiendra à l'enseignant en fonction du niveau et de ses objectifs de cycle de choisir les thèmes et la situation à privilégier pour l'évaluation.

→ **Contexte:**

-Le milieu d'action doit être peu connu ou partiellement connu mais aux caractéristiques similaires à celles des lieux où ont été réalisés les apprentissages

→ **Construction du barème:**

Possibilité de se baser sur la réduction kilométrique qui correspond à la vitesse moyenne exprimée en minute par kilomètre de l'élève sur un parcours. Cela peut donner des indications sur ce qu'il est logique d'attendre comme résultats (temps du parcours selon sa longueur) selon le niveau et le milieu dans lequel se réalise l'exercice.

RK en Min/km	Terrain facile	Terrain moyen	Terrain difficile
débutant	10/15min/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)

Pour compléter ses données théoriques, on peut également se baser sur des observations de terrain liées à la RK et qui affine peut-être ces données (d'après Marc Chevalier collège de Thorigny sur Marne).

Excellent vitesse	Bon élève	Elève moyen	Elève en difficulté	Elève -----
Moins de 9 mn au km en milieu boisé	Moins de 11 mn au km en milieu boisé	Moins de 13 mn au km en milieu boisé	Moins de 15 mn au km en milieu boisé	Plus de 15 mn au km en milieu boisé
Moins de 6.30 mn au km en collège ou sur le stade.	Moins de 8 mn au km en collège ou sur le stade.	Moins de 10 mn au km en collège ou sur le stade.	Moins de 12 mn au km en collège ou sur le stade.	Plus de 12 mn au km en collège ou sur le stade.

2) Proposition d'évaluation pour le niveau 1

Evaluation Course d'Orientation NIVEAU 1 (Course au score)

Milieu d'action :

Pour le cours:

⇒ Représenté par une carte couleur ou noir et blanc selon le besoin, moins précise qu'une carte de C-O. la zone d'évolution doit avoir si possible une grande densité d'éléments caractéristiques. L'échelle généralement utilisée peut aller de 1/2500 jusqu'à 1/5000 voire 1/7500.

⇒ Surface peu importante, dégagée, et partiellement connue et nettement circonscrit.

⇒ Pas d'obstacle dangereux.

⇒ Terrain plat et dégagé ou la course est facile. Les élèves peuvent être souvent en visuel.

Pour l'évaluation le milieu d'action doit être peu connu ou partiellement connu mais aux caractéristiques similaires à celles des lieux où ont été réalisés les apprentissages. Si cela ne peut être le cas il est alors possible de complexifier la tâche demandée aux élèves qui évolueront dans un milieu connu.

Situation de référence:

Contexte

→ **Course aux scores en binôme.** Codes des postes identifiés, partiellement ou non identifiés et présence ou non de leurres. (A définir selon le déroulement du cycle) Temps de recherche autorisé autour de 45mn pour un parcours d'une distance de 2.5 à 3 km.

→ Plusieurs choix sont possibles pour mettre en place une course aux scores selon le lieu de pratique (collège, stade ou bois), (milieu connu sur le même site que les cours ou milieu inconnu) et le niveau visé et atteint par les élèves.

Exemples:

- Installer 20 postes par parcours (possibilité d'en installer plus pour créer des circuits différents) avec 4 niveaux de difficulté pour les balises en fonction de leurs caractéristiques de poste, de l'éloignement par rapport au départ, du code du poste donné ou non et de la présence de leurres ou non à proximité. 5 balises de N1 à 1pt, 5 balises de N2 à 2 pts, 5 balises de N3 à 3 pts et 5 balises de N4 à 4 pts pour un total possible de 50 pts pour les 20 balises.

1→ demander aux élèves de ramener le plus de points possibles le plus vite possible et dans un délais maximum de 45mn.

2→ demander aux élèves de ramener un total de 40pts le plus vite possible et dans un délais maximum de 45mn.

3→ demander aux élèves de poinçonner 15 postes maximum pour ramener le plus de points le plus vite possible et dans un délais maximum de 45mn.

Répartition des points:

→ Maîtrise:

La répartition des points sera adaptable selon l'option retenue et le raisonnement demandé aux élèves. Ce raisonnement sera différent entre la construction d'un itinéraire global pour prendre toutes les balises le plus vite possible et la construction d'un itinéraire centré sur le choix de certaines balises en fonction de leurs difficultés, des capacités de chacun et du temps de recherche.

Le premier cas va refléter la maîtrise de l'élève à se situer pour concevoir et conduire un déplacement global pour trouver les postes les uns après les autres.

Le second et le troisième vont refléter en plus la maîtrise de l'élève à analyser ses capacités et la difficulté de recherche des postes pour établir une sélection et un choix d'itinéraire.

→ Performance:

Dans tous les cas la performance sera la vitesse de réalisation de l'épreuve.

→ Connaissances:

La partie de l'évaluation portant sur l'acquisition des connaissances et attitudes dans l'activité est réalisée au cours du cycle durant les séances 4 à 7 où durant tout le cycle.

Barème: Exemple 1

La performance et la maîtrise sont équivalentes en nombre de points car bien qu'au niveau 1 l'aspect orientation soit privilégié par rapport à l'aspect énergétique, la pratique de déroulant sur un stade et en milieu connu (impossible d'aller ailleurs par exemple), nous avons fait le choix de renforcer la partie de la performance. Il en serait autrement si le réinvestissement lors de l'évaluation avait lieu en milieu identique mais inconnu ou en milieu boisé.

→ Performance:

Temps	< à 25mn	25 à 27.3	27.3 à 30	30 à 32.3	32.3 à 35	35 à 37.3	37.3 à 40	40 à 42.3	42.3 à 45	> à 45mn
Note	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

-Pénalité de -4 pts sur le total des points obtenus par minute de retard au delà des 45mn.

→ Maîtrise:

Points	50	46à49	41à45	36à40	31à35	26à30	21à25	16à20	11à15	6à10	≤à5
Note	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Barème: Exemple 2

→ Performance:

Temps	< à 25mn	25 à 30mn	30à35mn	35 à 37.3	37.3 à 40	40 à 42.3
Note	3	4	5	4	3	2

-Pénalité de -4 pts sur le total des points obtenus par minute de retard au -delà des 45mn.

-Pas de pénalité si le groupe rentre avant 30mn et s'il a obtenu le maximum de points (40)

-La part de la note de performance est ici moins importante car d'autres contraintes sont imposées aux élèves: temps à optimiser, sélection des balises visées, construction de l'itinéraire en conséquence et adaptation si nécessaire.

→ Maîtrise:

Points	40	36à39	32à35	28à31	24à27	20à23	16à19	12à15	8à11	4à7	<à4
Note	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

-Le nombre de points à obtenir implique la sélection de postes permettant d'y arriver et donc la construction d'un itinéraire en conséquence.

-Possibilité de noter ce choix de postes en demandant aux élèves avant de partir de noter les balises sélectionnées pour atteindre le nombre de points visés et de comparer avec ce qui est réalisé (postes différents ou non trouvés)

sachant que l'on n'interdit pas de poinçonner d'autres balises pour quand même obtenir des points sur le total des 40 demandés.

Ecart /contrat	0 poste	1 à 2	3 à 5	5 à 9	9 à 14	15
Note	5	4	3	2	1	0

Barème: Exemple 3

→ Performance:

Temps	< à 25mn	25 à 30mn	30à35mn	35 à 37.3	37.3 à 40	40 à 42.3	42.3 à 45
Note	3	4	5	4	3	2	1

-Pénalité de -4 pts sur le total des points obtenus par minute de retard au delà des 45mn.

-Pas de pénalité si le groupe rentre avant 30mn et s'il a obtenu le maximum de points (45)

-La part de la note de performance est ici moins importante car d'autres contraintes sont imposées aux élèves: temps à optimiser, sélection des balises visées, construction de l'itinéraire en conséquence et adaptation si nécessaire.

→ Maîtrise:

Points	45	41à44	37à40	33à36	29à32	25à28	21à24à	16à20	11à15	6à10	≤à5
Note	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Nb de balise	15 postes	12 à 15	9 à 12	6 à 9	3 à 6	- de 3
Note	5	4	3	2	1	0

-Il s'agit de respecter l'exigence du nombre de postes à trouver et donc de choisir son itinéraire en fonction de ses capacités et des points que les balises rapportent. L'ensemble de la note de maîtrise est ramené à un total de 10pts.

-Possibilité de noter ce choix de postes en demandant aux élèves avant de partir de noter les balises sélectionnées et donc le nombre de points visés et de comparer avec ce qui est réalisé (postes différents ou non trouvés) sachant que l'on n'interdit pas de poinçonner d'autres balises pour quand même obtenir des points sur le total des 45 possibles.

Ecart /contrat	0 poste	1 à 2	3 à 5	5 à 9	9 à 14	15
Note	5	4	3	2	1	0

Evaluation des connaissances et attitudes.

-Evaluation réalisée sur les séances 4 à 7 après un premier apport durant les 3 premières séances, ou durant tout le cycle.

-4 Thèmes sont retenus. (a adapter selon les objectifs de cycle de chaque enseignants)

- Respect des limites de temps.
- S'investir dans des tâches d'organisation.
- Respect du matériel utilisé : emplacement des balises, état du matériel en fin de séance.
- Remplir et corriger un carton de contrôle et un tableau de régulation de séance.

Rmq: Pour que le suivi soit facilité : noter que lorsqu'il y a des points à enlever. Faites remplir aux élèves les renseignements lorsque cela est possible.

→Respect des limites de temps: 1pt (0.25 / séance)

Analyser en bilan de séance en fonction des HD (hors délais) réalisés au cours de la séance. Noter en rouge HD ou barrer la case du retour quand les élèves ont dépassé le temps autorisé. Il suffit rapidement de regarder si il y a des HD en fin de séance.

→S'investir dans des tâches d'organisation: 1pt (0.25 / séance)

Prévoir une rotation ou laisser les élèves s'y inscrire à chaque séance (1 seul passage possible sauf si tout le monde est passé). **3 élèves** par séance.

Ces élèves seront chargés d'adapter leur temps passé dans les vestiaires pour:

-en début de séance:

- afficher le tableau de régulation.
- sortir, vérifier l'état et distribuer le matériel (boussole, carte, carton de contrôle et crayons)

-en fin de séance:

- noter le retour et l'état (si problème: absence ou détérioration) du matériel utilisé par chaque groupe.
- ranger ce matériel.

Le suivi se fait sur une fiche récapitulative pour l'ensemble du cycle (cf annexe)

→Respect du matériel utilisé: 1pt (0.25 / séance)

-Le suivi de l'état du matériel ramené par les élèves en fin de séance se fait par les responsables de chaque séance sur la fiche prévue pour cela. Chaque carte, boussole, carton et stylo sont numérotés et les élèves s'équipent en matériel en fonction du numéro attribué par le tableau de régulation. Par conséquent, il est facile de remarquer qui est responsable en cas de perte ou de détérioration.

-Si il y a un problème constaté durant la séance sur le non respect de la pose des balises, c'est l'enseignant qui le notera lui même sur la fiche de suivi.

→Remplir le carton de contrôle: 1pt (0.25 / séance) et le tableau de régulation de séance: 1pt (0.25 / séance)

-Analyser en bilan de séance pour le carton de contrôle par rapport au travail qui était demandé dans les exercices. (N° poste ou définition à noter, heure de départ et heure d'arrivée).

-Idem pour le tableau de régulation en fonction des annotations faites pendant la séance en cas d'erreurs de remplissage (erreurs de colonne, oubli de noter le temps de départ ou d'arrivée, oubli de noter le parcours réalisé, la balise posée, validée, ramenée....)

Cycle CO Niveau 1: Connaissances attitudes dans l'activité

Noms	Tâche d'organisation	Respect du matériel	Respect du temps				Craton de contrôle				Tableau de régulation				NOTE
	1pt (S1 à S9)	1pt (S1 à S9)	1pt (S4 à S7)				1pt (S4 à S7)				1pt (S4 à S7)				5pts
			S4	S5	S6	S7	S4	S5	S6	S7	S4	S5	S6	S7	

Evaluation Course d'Orientation NIVEAU 1 (Relais individuel)

-En course d'orientation, il est difficile de séparer réellement la maîtrise de la performance. Il est de même difficile de différencier la part de travail et de maîtrise des compétences dans un binôme. Il y a de plus une contradiction entre les textes relatifs à la sécurité (imposant ou incitant le travail par 2 ou 3) et la logique de l'activité qui par essence est une activité individuelle. Dans le cadre d'une progression maîtrisée des contenus sécuritaires et méthodologiques associés à un contexte favorable, il sera donc souhaitable de faire évoluer les situations vers un travail individuel.

-La première évaluation en Course au score aurait d'ailleurs pu être sous forme individuelle. Nous l'avons laissée collective pour favoriser l'échange et le travail collectif, l'adaptation aux ressources de son partenaire, la sécurité dans une épreuve plus globale où les élèves ne reviennent qu'en fin de course.

-Par conséquent, pour rendre compte des progrès individuels, la 2ème épreuve pour l'évaluation sera réalisée seule sous forme de relais (alternant pour chaque élèves un temps de travail et un temps de repos). L'objectif étant de favoriser le réinvestissement des compétences dans des situations aménagées, de différencier les types d'efforts, de gérer les phases de récupération, de cibler les sources d'échecs, de responsabiliser les élèves (son retard peut influencer la note de son partenaire).

Milieu d'action :

Pour le cours:

⇒ Représenté par une carte couleur ou noir et blanc selon le besoin, moins précise qu'une carte de C-O. La zone d'évolution doit avoir si possible une grande densité d'éléments caractéristiques. L'échelle généralement utilisée peut aller de 1/2500 jusqu'à 1/5000 voire 1/7500.

⇒ Surface peu importante, dégagée, et partiellement connue et nettement circonscrite.

⇒ Pas d'obstacle dangereux.

⇒ Terrain plat et dégagé où la course est facile. Les élèves peuvent être souvent en visuel.

Pour l'évaluation le milieu d'action doit être peu connu ou partiellement connu mais aux caractéristiques similaires à celles des lieux où ont été réalisés les apprentissages. Si cela ne peut être le cas il est alors possible de complexifier la tâche demandée aux élèves qui évolueront dans un milieu connu.

Situation de référence:

Contexte

→ **Relais sur parcours de courte durée par équipe de 2.** Pendant qu'un membre de l'équipe travaille, l'autre se repose. Temps de recherche autorisé de 10mn pour chaque parcours d'une distance de 800m maximum.

→ Chaque élève fait 3 parcours et si le groupe a le temps, un bonus sur un 7ème parcours peut être envisagé (l'équipe choisit l'élève qui fait le parcours)

→ **Un parcours surligné** (n° et définitions donnés mais les élèves doivent placer les postes sur la carte), **un parcours Lettres** (N° de poste non donnés) et **un parcours vrai, faux, manquant** (les élèves poinçonnent et indiquent si le poste est bien placé, mal placé ou inexistant en fonction de leur définition sur le carton ou de l'emplacement sur la carte).

-Préparer 2 (jusqu'à 24 élèves) à 3 (jusqu'à 30 élèves) parcours pour chaque exercice. Faire partir 6 groupes par vague (départ décalé des 2 ou 3 vagues toutes les 3mn). Chaque groupe par vague part sur un exercice différent et ensuite l'équipe suit l'ordre imposé par le tableau. A chaque fin d'exercice, noter le temps de retour de l'élève et le temps de départ du suivant. L'élève qui attend se prépare en sachant quelle carte il devra prendre (6 tas de cartes retournées et numérotées correspondants aux 6 parcours) et part quand son partenaire lui a passé le relais. transmission du matériel si nécessaire (stylo, boussole, heure, carton...) Possibilité de ne faire qu'un carton de contrôle par équipe (transmission) ou un pour chacun. Au retour l'élève pose sa carte sur le bon tas.

-Vérifier l'équité des parcours pour chaque exercice.

Répartition des points:

→Maîtrise: 10pts

- Nombre de balises poinçonnées (justes) dans l'ensemble des 3 parcours: **9pts**
- Ex1: localisation des postes sur la carte: **1.5pts**
- Ex2: confirmation du caractère vrai, faux ou manquant des postes: **1.5pts**
- Respect des temps de recherche (pas de HD): **1.5pts**

Total de 15pts ramené à 10pts pour la partie maîtrise.

→Performance: 5pts

- Temps mis pour réaliser les 3 parcours (un barème garçon et un barème fille). **3pts**
- Classement de groupe (temps et résultats) par rapport aux autres. **2pts**

→Connaissances: 5pts

La partie de l'évaluation portant sur l'acquisition des connaissances et attitudes dans l'activité est réalisée au cours du cycle durant les séances 4 à 7 ou durant tout le cycle.

Barème:

→Performance:

Temps G	<20mn	20 à 22.3mn	22.3 à 25mn	25 à 27.3mn	27.3 à 30mn	>30mn
Temps F	<25mn	25 à 27.3mn	27.3 à 30mn	30 à 32.3mn	32.3 à 35mn	>35mn
Note	3	2.5	2	1.5	1	0.5

Rang	1	2	3	4	5 et 6	7 et 8	9 et 10	11 et 12
Note	2	1.75	1.5	1.25	1	0.75	0.5	0.25

-A définir selon le nombre de groupes dans la classe.

-Partie du barème peu importante (2pts) car

-il est difficile de classer les groupes les uns par rapport aux autres car il faudrait pour cela constituer des groupes de niveaux semblables. Cependant il nous semble intéressant de responsabiliser les élèves par rapport à l'influence de leur participation dans le résultat du groupe et également de proposer un aspect compétitif en les confrontant aux autres groupes (émulation, comparaison)

-c'est une partie collective de la note dans une évaluation qui se veut individuelle.

Il serait possible de noter qu'individuellement en établissant un classement garçons et filles sur 2 pts (cf ex en N2 mais cela enlèverait l'aspect collectif et le côté responsabilisation.)

→Maîtrise:

Exercice	Parcours surlignés				Lettres et leurres			Vrai, Faux, Manquant			
Poinçons	3	2	1	0	2	1	0	3	2	1	0
Note	3	2	1	0	3	1.5	0	3	2	1	0

HD	0 hors délais	1 hors délais	2 hors délais	3 hors délais
Note	1.5	1	0.5	0

Balises bien placées	3	2	1	0
Note	1.5	1	0.5	0

Bonnes réponses VFM	3	2	1	0
Note	1.5	1	0.5	0

3) Proposition d'évaluation pour le niveau 2

Evaluation Course d'Orientation NIVEAU 2 (Course en réseau par répartition)

Milieu d'action :

Pour le cours:

- ⇒ Représenté par une carte de C-O spécifique à l'échelle 1/5000 jusqu'à 1/10000.
- ⇒ Inconnu des élèves et sans danger ou représente un espace simple permettant la nouveauté et la variété des parcours.
- ⇒ Délimité par des lignes d'arrêts évidentes.
- ⇒ L'élève doit pouvoir prendre en compte et mettre en relation à l'aide de la carte les éléments conditionnant le déplacement et la progression.
- ⇒ La zone d'évolution doit présenter des éléments et des lignes de niveau 1 et 2 et un contexte plus varié et complexe en rapport avec la diversité de la végétation (milieu boisé, pénétrabilité) et du nivellement dû à un relief plus vallonné.

Pour l'évaluation le milieu d'action doit être inconnu ou partiellement connu mais aux caractéristiques similaires à celles des lieux où ont été réalisés les apprentissages. (Si cela ne peut être le cas il est alors possible de complexifier la tâche demandée aux élèves qui évolueront dans un milieu connu). Légèrement vallonné, riche en éléments, il permet l'utilisation aisée de la boussole dans certaines zones.

Situation de référence:

Contexte

→ **Course en réseau par répartition** Codes des postes identifiés partiellement ou non identifiés et présence ou non de leurres. (A définir selon le déroulement du cycle et le lieu de pratique) Temps de recherche autorisé autour de 45 minutes pour un parcours d'une distance de 2.5km environ pour chaque répartition. (adapter la place des postes obligatoires et le nombre total de balises)

- En fonction des caractéristiques du milieu et du travail fait dans le cycle, d'autres choix sont possibles :
 - Course ordonnée en thématisant la recherche de certaines balises. (à partir d'un azimut donné, en mémo, sur parcours surligné....)
 - Course en semi-répartition où les élèves se séparent une balise sur deux sur un parcours ordonné. Ensemble sur P1, séparés avec chacun un poste sur P2 et ainsi de suite en alternant. Quand ils se séparent, ils choisissent ensemble qui va sur chaque balise en fonction de leur difficulté et des capacités de chacun.

→ Organisation

- Placer sur la carte 4 postes obligatoires et 16 postes facultatifs. Chaque élève a une carte et un carton de contrôle. Les postes obligatoires doivent être visités par les deux élèves (pas forcément en même temps) et les postes facultatifs ne peuvent être validés que par un des deux élèves.

- Obj = établir deux répartitions de postes avec pour chacune les postes obligatoires et une partie des postes facultatifs. Cette répartition faite par chaque groupe se base sur la prise en compte de l'emplacement des postes et de leur difficulté et des capacités de chaque élève. Elle doit aboutir sur la réalisation d'un temps similaire pour chaque itinéraire construit de manière à ce que les deux élèves reviennent le plus vite possible en ayant poinçonné toutes les balises.

- Départs décalés toutes les minutes ou deux minutes si cela est possible. La répartition fait partie du temps accordé pour l'épreuve.

- L'ordre des priorités pour le classement est : rentrer avant l'heure limite (ne pas être HD), avoir sur chacun des cartons de contrôle toutes les balises obligatoires, avoir le maximum de balises au total et en cas d'égalité au nombre de balises le temps réalisé départagera alors les groupes.

Répartition des points:

→ Maîtrise: 10pts

-Nombre de balises trouvées. Chaque balise rapportant des points en fonction de leur caractère obligatoire ou facultatif. 1.5 pts pour les obligatoires et 0.5 à 1pt pour les facultatives.
Les obligatoires doivent être poinçonnées sur les deux cartons pour attribuer les 1.5pts.

→ Performance: 10pts

La partie performance est basée sur un nombre de points équivalent à la partie maîtrise au regard de l'importance dans les objectifs de cycle de la capacité des élèves à accepter et maintenir un effort soutenu et à adopter une optimale. Par rapport au niveau 1 davantage basé sur la relation carte terrain et l'aspect orientation, le niveau 2 demande en effet une approche également centrée sur l'aspect énergétique.

-Temps mis pour réaliser le parcours. **5pts**

-Classement par rapport aux autres groupes. **5pts**

NB: les notes de maîtrise et de performance sur 20pts sont ramenées à 15 pts et associées ensuite à celle sur les connaissances et attitudes.

→ Connaissances: 5pts

La partie de l'évaluation portant sur l'acquisition des connaissances et attitudes dans l'activité est réalisée au cours du cycle durant les séances 4 à 7 ou durant tout le cycle.

Barème:

→ Performance:

Temps	< à 25mn	25 à 27.3	27.3 à 30	30 à 32.3	32.3 à 35	35 à 37.3	37.3 à 40	40 à 42.3	42.3 à 45	> à 45mn
Note	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

-Pénalité de -1 pt sur le total des points obtenus par minute de retard au-delà des 45mn.

Rang	1	2	3	4	5	6	7	8	9 et 10	11 et 12
Note	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

→ Maîtrise:

Points	20	18 à 19	16 à 17	14 à 15	12 à 13	10 à 11	8 à 9	6 à 7	4 à 5	1 à 3	0
Note	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

→ Connaissances:

Voir fiche annexe concernant les thèmes retenus :

- Respect du matériel.
- Investissement dans les tâches d'organisation.
- Calcul des temps réels par parcours.
- Pose et contrôle d'un poste.
- Respect de zones interdites, de l'environnement et le l'esprit CO.

Evaluation des connaissances et attitudes.

-Evaluation réalisée sur les séances 3 à 7 après un premier apport durant les 2 premières séances, ou durant tout le cycle selon les thèmes.

-5 Thèmes sont retenus. (à adapter selon les objectifs de cycle de chaque enseignant)

- Respect du matériel.
- Investissement dans les tâches d'organisation.
- Calcul des temps réels par parcours.
- Pose et contrôle d'un poste.
- Respect de zones interdites, de l'environnement et le l'esprit CO.

Rmq: Pour que le suivi soit facilité, noter que lorsqu'il y a des points à enlever, faites remplir aux élèves les renseignements lorsque cela est possible.

→Calcul des temps réels par parcours: 1pt (0.25 / séance)

Analyser en bilan de séance ou au cours de la séance en fonction des calculs faits sur le carton de contrôle durant la séance pour chaque exercice. Barrer en rouge la case du temps réel quand les élèves se sont trompés ou ont oublié de la remplir. Il suffit rapidement de regarder si il y a des erreurs en fin de séance.

→S'investir dans des tâches d'organisation: 1pt (0.25 / séance)

Prévoir une rotation ou laisser les élèves s'y inscrire à chaque séance (1 seul passage possible sauf si tout le monde est passé). **3 élèves** par séance.

Ces élèves seront chargés d'adapter leur temps passé dans les vestiaires pour:

-en début de séance:

- afficher le tableau de régulation.
- sortir, vérifier l'état et distribuer le matériel (boussole, carte, carton de contrôle et crayons)

-en fin de séance:

- noter le retour et l'état (si problème: absence ou détérioration) du matériel utilisé par chaque groupe.
- ranger ce matériel.

Le suivi se fait sur une fiche récapitulative pour l'ensemble du cycle (cf annexe)

→Respect du matériel utilisé: 1pt (0.25 / séance)

-Le suivi de l'état du matériel ramené par les élèves en fin de séance se fait par les responsables de chaque séance sur la fiche prévue pour cela. Chaque carte, boussole, carton et stylo sont numérotés et les élèves s'équipent en matériel en fonction du numéro attribué par le tableau de régulation. Par conséquent, il est facile de remarquer qui est responsable en cas de perte ou de détérioration.

-Si il y a un problème constaté durant la séance sur le non respect de la pose des balises, c'est l'enseignant qui le notera lui-même sur la fiche de suivi.

→Pose et contrôle d'un poste: 1pt (0.25 / séance)

-Annotation du prof sur la fiche de suivi en cas de problème relatif à l'emplacement d'un poste. Point perdu pour le poseur et celui qui a vérifié sans s'en apercevoir, point perdu seulement par le poseur si le correcteur repère la faute.

→ Respect de zones interdites, de l'environnement et le l'esprit CO: 1pt (0.25 / séance)

-Annotation du prof sur la fiche de suivi en cas de problème.

Cycle CO Niveau 1: Connaissances attitudes dans l'activité

Noms	Tâche d'organisation	Respect du matériel	Respect ZI, E et esprit CO				Calcul des tps réels				Pose et vérif poste				NOTE
	1pt (S1 à S9)	1pt (S1 à S9)	1pt (S1 à S9)				1pt (S4 à S7)				1pt (S3 à S7)				5pts
			S4	S5	S6	S7	S4	S5	S6	S7	S4	S5	S6	S7	

Evaluation Course d'Orientation NIVEAU 2 (Parcours ordonnés thématiques)

-En course d'orientation, il est difficile de séparer réellement la maîtrise de la performance. Il est de même difficile de différencier la part de travail et de maîtrise des compétences dans un binôme. Il y a de plus une contradiction entre les textes relatifs à la sécurité (imposant ou incitant le travail par 2 ou 3) et la logique de l'activité qui par essence est une activité individuelle. Dans le cadre d'une progression maîtrisée des contenus sécuritaires et méthodologiques associée à un contexte favorable, il sera donc souhaitable de faire évoluer les situations vers un travail individuel. De plus oser s'engager seul dans un milieu plus complexe fait partie intégrante de l'activité et des attentes des textes au niveau des attitudes à développer.

-La première évaluation aurait d'ailleurs pu être entièrement sous forme individuelle (course ordonnée, course au score..). Nous l'avons laissée collective (même si, avec le principe de répartition, les élèves vont se séparer, ils n'y sont pas obligés et d'autre part le barème reste collectif) pour favoriser l'échange et le travail collectif, l'adaptation aux ressources de son partenaire, la sécurité dans une épreuve plus globale où les élèves ne reviennent qu'en fin de course.

-Par conséquent, pour rendre compte des progrès individuels, la 2ème épreuve pour l'évaluation sera réalisée sous forme de parcours à enchaîner dans lesquels l'élève s'engage seul mais sur une courte durée (revient régulièrement au départ) et sollicite des compétences différentes pour réussir.

Milieu d'action :

Pour le cours:

⇒ Représenté par une carte de C-O spécifique à l'échelle 1/5000 jusqu'à 1/10000.

⇒ Inconnu des élèves et sans danger ou représente un espace simple permettant la nouveauté et la variété des parcours.

⇒ Délimité par des lignes d'arrêts évidentes.

⇒ L'élève doit pouvoir prendre en compte et mettre en relation à l'aide de la carte les éléments conditionnant le déplacement et la progression.

⇒ La zone d'évolution doit présenter des éléments et des lignes de niveau 1 et 2 et un contexte plus varié et complexe en rapport avec la diversité de la végétation (milieu boisé, pénétrabilité) et du nivellement du à un relief plus vallonné.

Pour l'évaluation le milieu d'action doit être inconnu ou partiellement connu mais aux caractéristiques similaires à celles des lieux où ont été réalisés les apprentissages. (Si cela ne peut être le cas il est alors possible de complexifier la tâche demandée aux élèves qui évolueront dans un milieu connu). Légèrement vallonné, riche en éléments, il permet l'utilisation aisée de la boussole dans certaines zones.

Situation de référence:

Contexte

→ **Enchaînement seul de parcours thématiques.** Le temps de travail assez long imposera une gestion des ressources pour se déplacer de façon optimale. Temps de recherche autorisé de 10mn pour les garçons et 12mn pour les filles pour chaque parcours d'une distance de 800m maximum.

→ Chaque élève fait 4 parcours de 3 balises.

- **Un parcours Azimut** (n°, définitions, azimuts et distances donnés mais les élèves doivent placer les postes sur la carte et aller les chercher ensuite).

- **Un parcours Choix d'itinéraire** (Parcours surlignés de 3 postes laissant pour chaque parcours partiel la possibilité à l'élève de choisir le N1 ou le N2 de difficulté à suivre.)

- **Un parcours Précision** (nid de balise à chaque poste: une seule est la bonne)

- **Un parcours en Mémoire en cartes flottantes** (cartes accrochées aux postes: mémoriser le parcours partiel pour aller aux postes suivants).

- Préparer 2 à 3 parcours pour chaque exercice. Faire partir 8 (si 2 parcours par exercice) ou 12 (si 3 parcours par exercice) élèves en même temps. (2 à 3 vagues de départ espacées de 3'). Chaque élève par vague part sur un exercice différent et ensuite l'élève suit l'ordre imposé par le tableau. A chaque fin d'exercice, noter le temps de retour de l'élève et le temps de départ pour l'exercice suivant. L'élève peut prendre un temps de récupération mais il est compris dans le total de l'épreuve.
- Vérifier l'équité des parcours pour chaque exercice.

Répartition des points:

→ Maîtrise: 10pts

-Nombre de balises poinçonnées (justes) dans l'ensemble des 4 parcours (1 pt par balise):

12pts Pénalité de -1 pt à -2pts sur le total des points obtenus par HD de retard au delà des 10mn ou 12mn.

-Azimut: localisation correcte des postes sur la carte: **1.5pts**

-Choix d'itinéraire: Nb de N2 choisi: **1.5pts**

Total de 15pts ramenés à 10pts pour la partie maîtrise.

→ Performance: 5pts

-Temps mis pour réaliser les 4 parcours (un barème garçon et un barème fille). **3pts**

-Classement de l'élève (temps et résultats) par rapport aux autres (un classement filles et un classement garçons). **2pts**

→ Connaissances: 5pts

La partie de l'évaluation portant sur l'acquisition des connaissances et attitudes dans l'activité est réalisée au cours du cycle durant les séances 4 à 7 ou durant tout le cycle.

Barème:

→ Performance:

Temps G	<30mn	30 à 32.3	32.3 à 35	35 à 37.3	37.3 à 40	>40
Temps F	<36mn	36 à 39	39 à 42	42 à 45	45 à 48	>48
Note	3	2.5	2	1.5	1	0.5

Rang	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8
Note	2	1.75	1.5	1.25	1	0.75	0.5	0.25

-A définir selon le nombre de groupes dans la classe.

→ Maîtrise:

Poinçons	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Note	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Azimuths bien placées	3	2	1	0
Note	1.5	1	0.5	0

Itinéraires de N2	3	2	1	0
Note	1.5	1	0.5	0

[Retour au sommaire](#)

C. Analyse pédagogique

1. Conseils pragmatiques pour commencer un cycle

→ La CO mangeuse de temps : comment tenter d'y remédier?

-Utilisation de logiciels (OCAD, PURPLE PEN) pour construire et mesurer la longueur des parcours, pour modifier les cartes. Cela permettra de :

- Construire les cartes
- Adapter au besoin les cartes (modifier la légende, l'échelle, le sens de lecture, ajouter ou supprimer des symboles ou des éléments de la légende, masquer une partie de la carte..
- Imprimer les cartes par exercice
- Imprimer la définition des postes sur les cartes
- Mesurer la longueur des parcours
- Imprimer des talons de contrôle

-Démarcher auprès de l'établissement la possibilité d'imprimer des cartes couleurs.

Au minimum pour faire les cartes support du cycle et les plastifier et dans le meilleur des cas pouvoir faire des impressions couleur à la demande. (Des morceaux de carte faits avec les logiciels ne prennent que peu de couleurs! Prendre sur les crédits EPS pour payer une cartouche d'encre!...)

-Ne pas faire toutes les cartes à la main chez soi mais seulement les cartes mères et les cartes de correction par exercice. Les élèves recopient les cartes mères avant de partir.

-Responsabiliser les élèves aux tâches d'organisation:

- distribution et rangement du matériel
- capacité à corriger son carton de contrôle

-Prévoir des cartes de correction et des cartons de correction pour que les élèves vérifient le résultat de leur travail et que le prof puisse intervenir sur les erreurs commises.

-Prévoir essuie-tout et dissolvant pour que les élèves nettoient leur carte entre les exercices et en fin de séance.

-Faire poser et ramasser les balises par les élèves:

+: gain de temps et d'énergie pour le prof avant et après la séance et apprentissage nécessaire pour les élèves.

-:mange du temps pour le reste de la séance et risque d'erreur dans la pose (prévoir pour y remédier la pose avec photo, définition et carte)

-Apprendre les élèves à plier une balise: éviter les emmêlements.

-Construire une routine de fonctionnement avec les élèves: inscription au tableau, récupération du matériel numéroté en fonction de son numéro de groupe dans le tableau. Numéroté par conséquent l'ensemble du matériel pour le cycle: carte, boussole, carton, crayon.. (Gain de temps pour la récupération et la vérification de l'état du matériel)

-Attention à ne pas prévoir trop d'exercices dans la séance. Risque d'être dans l'urgence en permanence ou en fin de séance.

-Attention en CO il y a beaucoup de consignes à donner (sécurité, organisation, contenu...).
Simplifier et prévoir une progression dans la divulgation des consignes au fur et à mesure de la séance et aussi du cycle.

→ L'ensemble de ces quelques idées doit permettre de soulager l'enseignant dans sa préparation de séances et durant le déroulement du cours pour pouvoir être davantage disponible pour réguler la pratique des élèves.

[Retour au sommaire](#)

2. Importance du traçage des parcours

« Tracer un parcours c'est penser un itinéraire ».

Le traçage du ou des parcours constitue une phase primordiale dans la préparation d'une leçon. C'est le tracé qui va confronter l'élève à un problème d'orientation. Toute erreur dans la préparation du traçage risque entraîner un échec de la séance.

→ L'installation du parcours renseigne sur la durée de la course. En effet, le temps mis à poser les balises correspond à peu près au temps mis par les derniers coureurs.

CONSEILS PAR NIVEAUX	
NIVEAU 1	NIVEAU 2
<p>Utiliser une carte claire dont l'échelle est adaptée.</p> <p>Tracer les itinéraires dans un terrain facile comportant des éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux.</p> <p>Les postes sont évidents et faciles à identifier: bâtiment, jonction ou croisement de chemins, clôtures...</p> <p>Le poste est confondu avec le point d'attaque ou à proximité de celui-ci mais parfaitement visible et facile à identifier, avec des lignes d'arrêt évidentes derrière le poste</p> <p>Les parcours sont basés sur des problèmes simples d'orientation qui s'appuient sur des éléments de faible niveau (lignes, points et balises nettement identifiables)</p> <p>Le tracer offre un choix restreint d'itinéraires possibles.</p> <p>Sur un circuit jalonné, les postes doivent être placés à l'intérieur du balisage, les jalons constituant une barrière de sécurité pour ne pas s'égarer.</p> <p>Organiser la sécurité à partir de lignes d'arrêt facilement reconnaissables.</p>	<p>Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile (moyennement accidenté dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes) mais la pénétrabilité doit rester bonne.</p> <p>Le terrain doit être constitué d'un réseau de mains courantes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes.</p> <p>Les postes deviennent plus difficiles mais toujours encadrés d'un point d'attaque net et de lignes d'arrêt évidentes</p> <p>L'orientation se fait à partir de la lecture d'éléments de planimétrie, de relief et de végétation de niveau 2.</p> <p>Possibilité de couper sur des terrains totalement ouverts avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des mains courantes doit être parfaite</p>

[Retour au sommaire](#)

3. Définition et classification des niveaux de lignes, points de décisions, postes et des sauts de lignes.

⇒ Les Lignes.

Éléments du terrain que l'on peut suivre, le long desquels ou sur lesquels on peut courir. Les lignes ont un rôle déterminant dans la construction et la conduite d'itinéraires.

Lignes simples de niveau 1: lignes les plus familières et pouvant servir de support de déplacement. (*chemin, allée, rivière, clôture infranchissable, sentier...*)

Lignes nettes de niveau 2: relativement simples, symbolisées par un dessin en forme de trait. (*petit sentier, talus, fossé, lisière de forêt, ruisseau, alignement d'arbre, tour de plan d'eau...*)

Lignes difficiles de niveau 3: leur représentation nécessite la différenciation de 2 zones sur la carte par des couleurs ou sont un symbole linéaire fin demandant une connaissance de la forêt. (*limite de changement de végétation, rupture de terrain, limite de petite clairière, ruisseau intertempés...*)

Lignes très difficiles de niveau 4: limites entre deux zones dont la représentation n'est pas différenciée par des couleurs, courbe de niveau (*lignes de relief, axe de talweg, limite floue de changement de pénétrabilité...*)

-Ligne directrice: élément facilement identifiable sur la carte et le terrain que l'on suit pour se rendre d'une balise à une autre.

-Main courante: élément linéaire du terrain (route chemin ruisseau...) orienté dans la direction de l'itinéraire.

-Ligne d'arrêt: ligne très nettement perceptible située après le poste, permettant d'éviter de se perdre. L'atteindre signifie avoir dépassé la balise donc une erreur de recherche.

-Ligne intérieure: utilisée dans les programmes de lycée. Ce sont les lignes directrices autres que les chemins et sentiers. Ces éléments délimitent des parcelles, les autres éléments continus (talus, ruisseau, limite de végétation...) forment des lignes directrices à l'intérieur de celles-ci.

⇒ Les Points de Décision.

Carrefour d'au-moins deux informations. Ils sont les endroits précis sur une ligne où l'on décide de quitter cette ligne pour une autre ligne, afin de changer de direction, de prendre un azimut ou d'atteindre un poste.

-Point d'attaque: dernier élément caractéristique important que le coureur a l'assurance de reconnaître avant d'aborder le poste, élément facile à découvrir, assez proche du poste, à partir duquel sera déclenchée la recherche la plus sûre possible de la balise. Le choix du point d'attaque est fonction du niveau technique et détermine la ligne d'arrêt et la construction de l'itinéraire.

-Point d'appui: élément du terrain très visible servant de point de repère pendant le cheminement et confirmant ainsi l'itinéraire.

Niveau 1: point simple : croisement entre la ligne utilisée (N1 ou 2) et une ligne de niveau 1 (ex : croisement sentier/allée).

Niveau 2: point net : croisement entre la ligne utilisée (N1 ou 2) et une ligne de niveau 2 ou un point planimétrique (ex : croisement entre un fossé et une marre).

Niveau 3: point difficile : croisement entre la ligne utilisée et une ligne de niveau supérieur ou un détail planimétrique (ex : limite de végétation et souche)

⇒ Les Postes.

Lieux de positionnement des balises, ils sont définis par leur numéro d'ordre, leur nature, leur positionnement par rapport à d'autres éléments semblables. Pour définir leur nature et leur position on utilise les termes suivants:

-Bord: position sur le côté d'une zone

-Angle: la bordure fait un angle de 165° à 45°

-Pointe: angle inférieur à 45°

-Coude: changement de direction progressif

-Partie: positionnement au milieu de zones distinctement séparées

-Côté: position à côté d'un objet se dressant au-dessus du sol

-Pied: position au niveau de la partie basse d'un objet

-Extrémité: point terminal bien marqué

-Jonction: position indiquée sur le terrain par la rencontre de trois symboles linéaires

-Intersection: position indiquée sur le terrain par la rencontre d'au-moins quatre symboles linéaires

Niveau 1: Balises placées sur des points repérables à partir des lignes directrices (ex : croisement, jonction, coude).

Niveau 2: Balises placées sur des points caractéristiques à proximité des lignes directrices.

Niveau 3: Balises placées sur des points caractéristiques éloignés des lignes directrices, impliquant un azimut ou une lecture précise pour la trouver rapidement.

⇒ Les Sauts.

Espace parcouru sans ligne comme support au déplacement (couper à travers), le saut implique de définir le point de départ et le point d'arrivée (point de décision → ligne d'arrêt)

Niveau 1: Ligne d'arrêt niveau 1, distance courte inférieure à 100m, angle voisin de 90° .

Niveau 2: Ligne d'arrêt niveau 2, distance courte inférieure, angle plus fermé.

Niveau 3: Ligne d'arrêt niveau 3 et 4, distance longue, angle variable.

[Retour au sommaire](#)

4. Situations d'apprentissages.

1) Construction et adaptation d'une situation d'apprentissage

→Le travail possible est réalisé dans un cycle de CO dépend directement du milieu dans lequel les élèves vont évoluer. N'ayant souvent malheureusement pas le choix du lieu de pratique il est donc nécessaire pour l'enseignant d'adapter les contenus du cycle et ses choix pédagogiques dans les séances.

La connaissance des situations d'apprentissage et de leurs possibilités d'adaptation selon le niveau de pratique et les objectifs visés va donc prendre toute son importance. Il en sera de même de la capacité pour l'enseignant à tracer les parcours.

Le déroulement du cycle sera en effet dépendant de la mise en relation du traçage avec le choix et le niveau de contraintes des situations utilisées dans un milieu donné.

→Pour construire une situation il faut prendre en compte plusieurs éléments:

- sa fonction: est-ce une situation d'évaluation ou d'apprentissage?
- son thème: l'objectif de travail selon les compétences à développer.
- son angle d'attaque: aspect énergétique ou orientation.
- son degré de contrainte.

→Une fois la situation choisie, elle peut évoluer selon deux axes:

-**la complexité**: (simple/complexe) qui renvoie au degré d'élaboration d'une action motrice qui dépend du nombre d'actions et d'informations à traiter en même temps.

ex: nombre et fréquence des changements de direction, nombre d'éléments de même nature aux abords du poste, éloignement par rapport aux lignes...

-**la difficulté**: (facile/difficile) qui concerne le degré d'exigence dans les modalités de réalisation interne d'une action motrice.

ex: distance, pénétrabilité, relief, temps imposé, seul ou non, milieu connu ou non...

→Outre la richesse de la carte au niveau des possibilités d'évolution des situations qu'elle peut offrir, c'est la qualité du traçage des parcours réalisés par l'enseignant qui va être déterminante dans la construction des tâches d'apprentissage. Pour cela l'enseignant prendra en compte plusieurs variables permettant d'amplifier ou de réduire les caractères complexes ou difficiles d'une situation. (cf après)

2) Proposition de situations d'apprentissage

Listing et description succincte de quelques SA.

Balise aveugle: balise située sur l'itinéraire à emprunter mais non mentionnée sur la carte (elle sert à vérifier que l'élève est bien passé par le trajet souhaité)

Balise précise: plusieurs balises sont placées à proximité les unes des autres. Poinçonner la seule qui est indiquée sur la carte. Si elles sont toutes indiquées, les poinçonner en face de leur bonne définition de poste.

Balises vraies ou fausses: certaines balises ne sont pas mentionnées sur la carte. Le coureur ne doit poinçonner que celles qui lui sont indiquées.

Cap et distance: réaliser un parcours codé nécessitant précision pour tomber sur la balise (ex: faire 75m tout droit et tourner à gauche, faire 200m,...)

Carte blanche: balises placées sur des lignes nettement visibles. Les coureurs ont une feuille blanche avec plusieurs lignes bleues du nord ainsi que les différents azimuts qu'ils ont à réaliser. Il n'est pas obligatoire que la distance corresponde à la distance réelle sur le terrain. L'élève doit découvrir des balises à l'aide de la boussole uniquement. 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.

Carte incomplète: Elle comporte des erreurs. Reconnaître les divergences et s'adapter.

Carte à thème: Seule une partie de la légende est maintenue : que la végétation, que le relief, que la planimétrie...

Cercle aux lettres: Plusieurs postes placés sur une carte et nommés par des lettres. Donner un azimut, faire trouver en manipulant la boussole vers quelle direction s'orienter et demander de quelle lettre sur la carte cela se rapproche le plus.

Chasse aux balises: C'est le nombre qui compte tout en respectant le temps à ne pas dépasser. Trouver le maximum de balises dans un délais court. Mettre suffisamment de balises pour qu'elles ne puissent pas toutes être poinçonnées.

Carte flottante: A chaque poste, se trouve une carte indiquant sa position et l'emplacement de la nouvelle balise. S'y rendre en mémoire sans la carte qui reste accrochée à la balise. Possibilité de surligner le parcours à suivre pour aller à la balise suivante.

Changer de direction: Positionner 9 balises en carré. 3 balises par côté du carré et une au centre. Réaliser l'itinéraire tracé sur une feuille blanche. Chaque tracé entre 2 ronds numérotés correspond à un trajet entre 2 balises sans respect d'une échelle quelconque. Seule la direction compte. Départ et arrivée sur la balise du milieu.

Choix d'itinéraire: A et B partent pour aller sur un premier poste commun. Le premier qui arrive choisi quel 2ème poste il va faire (2 ou 2 bis (mettre un parcours plus dur que l'autre)) et le 2ème est obligé de faire l'autre. Ils vont ensuite sur un troisième poste qui est commun où le premier qui y arrive choisi de nouveau entre le poste 4 et 4 bis.

Choix d'itinéraire 2: Analyser en commun les différents itinéraires possibles entre le départ et un poste. Choisir chacun un itinéraire et s'y rendre. Le premier attend le second. Inverser les itinéraires pour revenir au départ. Comparer les résultats.

Choix d'itinéraire 3: 2 adversaires retournent et lisent une carte en même temps. Un poste ou un parcours de 2 à 3 postes sont indiqués sur la carte. L'itinéraire à suivre est imposé mais il y a 2 choix possibles à chaque poste. L'objectif est d'être le premier au départ à choisir un itinéraire (le plus rapide, le plus sur..) et d'imposer à son adversaire l'autre itinéraire. Partir chercher le ou les postes.

Circuit boucle: Les balises sont placées sur une boucle, elle sont visibles de l'une à l'autre. Le trajet pour les atteindre implique le passage dans des zones différentes (chemin, sous bois, broussailles, montée, descente...)

Course à la courbe: Se déplacer entre 2 balises situées à même altitude en suivant la courbe de niveau, c'est à dire en courant à flan de colline.

Course aux croquis: Réaliser et dessiner un itinéraire en posant des balises afin de permettre à un partenaire de les retrouver.

Course à deux: A possède une carte avec les postes impairs et B une carte avec les postes pairs. A se rend au poste 1 accompagné de B qui ne sait pas où est placée la première balise et doit suivre la progression de A afin de se situer avec précision sur la carte. Arrivés au poste 1 les rôles changent. A la fin du parcours on compare les itinéraires et la précision dans le positionnement des postes.

Course avec alternance seul ou à deux, parcours dédoublé: Les coureurs vont ensemble à la première balise, se séparent pour aller chacun sur une deuxième balise (ou la même mais par un itinéraire différent), se retrouvent et s'attendent à la troisième et etc...

Course fenêtres: Seule la portion de la carte autour du poste est conservée. Le déplacement doit s'effectuer en mémoire ou en visée avec la boussole.

Course couloirs: S'orienter dans un couloir cartographié (carte blanche en dehors du couloir) et effectuer une visée pour suivre le couloir et progresser à l'aide des points d'appuis.

Course ordonnée: Chaque coureur doit retrouver les postes dans un ordre imposé. Départs échelonnés.

Course en relais: Chaque élève va chercher à tour de rôle une ou plusieurs balises. Identiques ou différentes. Départ à l'arrivée du partenaire.

Course en réseau de postes: Les élèves sont répartis en groupes homogènes. Ils disposent chacun d'une carte et d'un carton pour poinçonner. Ils se répartissent les postes comme il veulent, tous devant être trouvés dans le temps le plus court. Certains postes peuvent être à valider par tous les coureurs.

Course avec procédés imposés: La recherche de chaque poste se fait avec un procédé indiqué.

Course aux points d'attaque: La portion de la carte entre le point d'attaque et le poste est supprimée. Organiser la construction de l'itinéraire par rapport à ce point. Terminer en visée. Possibilité de mettre une balise supplémentaire au point d'attaque pour que les élèves passent bien par ce point.

Course poursuite: 2 élèves ou 2 groupes partent avec un temps de décalage sur le même parcours à réaliser dans un ordre imposé. Le deuxième essaie de rattraper le premier.

Course en sens inverse: Idem course poursuite mais les adversaires partent en même temps sur le même circuit, un dans un sens et l'autre en sens inverse.

Course au score: Marquer un nombre de point imposé en un minimum de temps ou le plus de points en un temps donné. Les balises ont des valeurs différentes en fonction de leur difficulté. Le choix et l'ordre des balises est libre.

Élément absent: Le cercle situant l'emplacement du poste est vide. L'élève doit y représenter le symbole de l'élément sur lequel est la balise.

Etalonnage du double pas: Se déplacer de manière régulière sur une distance de 10m,50m,100m en comptant le nombre de double pas? Le faire plusieurs fois, en marchant et en courant.

Facile / difficile: Alternier les postes techniquement faciles et difficiles.

Formes géométriques: L'élève calcule un azimut de 120° et fait 10 pas sur cette direction. Recommencer 2 fois cette opération. Est-il revenu au point de départ? Idem possible avec $4 \times 90^\circ$.

Gain de temps: Aller poinçonner la même balise 2 à 3 fois de suite en empruntant des itinéraires différents, le déplacement étant chronométré. Analyser les choix d'itinéraires et le bien fondé du détour ou du chemin direct.

Identifier des points remarquables: Sur un itinéraire imposé ou à construire par l'élève, mettre une flèche selon le thème demandé par l'enseignant sur les points de décision, les points d'appuis, les points d'attaque, les lignes d'arrêt.

Itinéraire guidé: Se déplacer dans la zone sous la direction de l'enseignant. Noter sur sa carte l'itinéraire suivi, les positions demandées par l'enseignant ou l'emplacement des postes.

Je cherche, je raconte, tu trouves: Le premier coureur part chercher la balise avec une carte, revient et le deuxième part avec seulement les indications orales du premier.

Jeu de l'oie: Les coureurs lancent le dé à tour de rôle et doivent réaliser ce qui est demandé dans la case sur laquelle il tombe.

Jeu des anomalies: Se promener sur le terrain, relever les anomalies (foulards, cerceaux, plots..) et noter leur emplacement sur le terrain.

Jeu des erreurs: Se promener et relever les erreurs de cartographie et les localiser sur le plan ou la carte.

Le deux en un: Alternier par exemple une recherche par suivi d'itinéraire et une recherche par azimut à la boussole.

Le rond pédagogique: La carte sur laquelle sont indiqués les postes à découvrir est dans un cercle ce qui supprime le sens de lecture.

Le chat perché: Aller poinçonner un poste plus haut (ou plus bas) que celui annoncé par l'enseignant. Notion de relief et courbe de niveau, précision des définitions.

Le moulin: Exercice effectué en groupe et consistant à poser une balise et partir chercher le plus rapidement possible rattraper le ou les précédents et ne pas se faire rattraper celles posées par les autres et ceci en tournant dans un sens de rotation défini au départ.

Long / court: Alternier des parcours entre deux postes longs et courts.

Vite / lent: Tracer des parcours partiels permettant une allure rapide sur une assez longue distance (lignes simples) et une allure lente sur une distance courte (lignes plus complexes)

- Message secret:** Trouver la balise en utilisant un message codé indiquant le chemin à suivre et une représentation du lieu à atteindre.
- Nid de balises:** Course ordonnée mais pour chaque poste ou plutôt nid, il y a 3 balises possibles selon 3 niveaux de difficultés. Il ne faut poinçonner qu'une seule balise par nid et tous les nids doivent être validés. L'élève choisit à chaque fois quelle balise il va valider.
- Noter le nombre d'arrêts:** 2 élèves partent ensemble. Le deuxième suit et compte le nombre d'arrêts que fait le premier sur le parcours.
- Parcours étoile:** Partir chercher une balise et revenir au point de ralliement. Répéter l'opération.
- Parcours jalonné ou CO dirigée balisée:** Suivre un itinéraire marqué par des rubans suspendus et noter l'emplacement des balises rencontrées.
- Parcours papillon:** Rechercher de 2 à 4 balises consécutivement et revenir.
- Parcours photo ou rallye photo:** A l'aide de photos, retrouver l'endroit, s'y rendre, et poinçonner.
- Parcours à thèmes:** Les balises sont posées en circuit sur des éléments se rapportant à un même thème: hydrographie, végétation, relief, planimétrie.
- Parcours thèque:** Parcours jalonné avec de nombreux détours offrant ainsi la possibilité de couper. Le parcours et les balises sont placées sur la carte.
- Petit message:** Suivre un itinéraire dans lequel chaque jalon indique le chemin à parcourir pour atteindre le suivant.
- Pose dépose vermicelle:** Le coureur pose une balise à l'emplacement de son choix dans la zone indiquée par un trait et indique l'emplacement sur sa propre carte en perçant celle-ci avec une épingle. Le partenaire va chercher la balise en indiquant l'emplacement. On compare les marques percées sur la carte.
- Pose dictée par équipe de 2:** A pose sans carte un poste dicté par B. B pose en lecture de carte un autre poste et va chercher en mémoire le poste posé par A. A après avoir posé en mémoire son poste va chercher en lecture de carte le poste posé par B. Inverser les rôles.
- Pose poursuite:** Un coureur part poser de un à trois postes indiqués sur la carte. Un coureur part à sa poursuite avec une à deux minutes de retard et rapporte les balises.
- Poser trouver:** Chaque élève va poser un poste et chercher celui posé par un autre élève.
- Relevés d'itinéraires:** Tracer sur la carte le chemin effectué. Pouvant se réaliser avant, pendant ou après la course, il permet soit une anticipation, soit un retour réflexif sur l'action favorisant l'intégration des principes et règles pour réussir. Possibilité de faire le travail par 2 où chacun, sans se concerter mais en restant ensemble, trace les mêmes itinéraires partiels entre chaque poste et compare les résultats à l'arrivée.
- Relevés de poste:** Noter au retour l'emplacement sur la carte des poste rencontré sur l'itinéraire suivi.
- Relocalisation, une carte pour deux, je te suis tu me suis:** Parcours à deux avec une seule carte. Toutes les X minutes, la carte change de main, ce qui implique que le suiveur se situe pour continuer le chemin.
- Suivi d'itinéraire ou CO dirigée non balisée:** Suivre un itinéraire dessiné sur sa carte et noter sur celle-ci l'emplacement des balises.
- Vrai, Faux, Manquant:** Partir sur un circuit de plusieurs postes et indiquer le caractère vrai faux manquant du poste en fonction de la définition et de l'emplacement sur la carte qui sont donnés.

3) Situations d'intérieur

Quelques propositions:

- Reporter sur une carte vierge les postes indiqués sur une autre carte.
- Isoler des indices et les retrouver sur une carte quadrillée ou un morceau de carte.
- Retrouver l'emplacement d'un extrait de carte de 1 cm de côté environ sur la carte originale
- Retrouver l'endroit sur la carte à partir d'une photo.

- Recopier un itinéraire.
 - Relever des erreurs entre 2 cartes.
 - Retrouver les bonnes définitions de postes placées sous des plots. Donner des définitions symboles à retrouver en texte. Sous chaque plot dans la salle il y a 2 réponses (une vraie et une fausse) correspondant à une définition symbole. Possibilité ou non de consulter un document de référence pour aider à trouver la solution.
 - Mémoriser le plus de symboles possibles en 20" et les retranscrire (identiques au modèle) sur une feuille blanche en respectant la forme, la couleur et l'emplacement des symboles.
 - A partir d'un plan, situer son partenaire dans le bon cerceau.
 - Aller se positionner le plus vite possible sur un plot figurant sur son plan.
 - Puzzle d'une carte à reconstruire.
 - Replacer des pastilles extraites de la carte originale.
 - Construire des parcours à thèmes. l'élève doit placer des postes sur la carte en rapport avec le thème donné. (Planimétrie, hydrographie, végétation, relief)
 - Dicter un itinéraire que les élèves tracent au fur et à mesure sur une carte vierge. Comparer l'arrivée.
 - Le premier dicte l'itinéraire au second qui suit sur une carte vierge. Comparer le poste trouver. Faire l'exercice dans un temps très court.
 - Calculer l'azimut de postes placés sur une carte.
 - Placer sur la carte des postes à partir des informations données: azimut et distance.
 - Revenir au départ. 3 x 120° en azimut ou 4 x 90°.
 - Cercles aux lettres. (cf liste situation)
 - Calcul des distances: s'arrêter au bon endroit. Donner une échelle et une distance en cm. Mettre des repères au sol. L'élève après avoir fait son calcul doit aller jusqu'au bon plot. Mettre des balises sur les plots.
 - Evaluer la distance d'un itinéraire. Donner la longueur d'un itinéraire tracer sur la carte
 - Etalonnage du pas. (cf liste situation)
 - Formes géométriques. Retrouver le bon plots. (cf liste situation : changer de direction ou jeu des plots)
 - Tirer au sort une question, trouver la réponse sur les 3 proposées et aller poinçonner de l'autre côté de la salle. Capacité à lire la question tout en se déplaçant.
 - Identifier plusieurs itinéraires possibles et évaluer leur difficulté.
 - Tracer l'itinéraire qui pourrait être suivi pour réaliser un circuit de plusieurs balises placées sur la carte.
 - Identifier les sauts possibles sur un itinéraire.
 - Identifier l'emplacement des points de décisions, points d'appuis, points d'attaques, lignes d'arrêts.
 - Réaliser une répartition équilibrée sur un exemple de course en réseau.
 - Hiérarchiser la difficulté des postes qui sont placés sur une carte.
 - Placer 2 postes sur la carte et demander si on monte ou si on descend pour aller de l'un à l'autre.
- Dans beaucoup de ces situations il est possible d'imposer aux élèves un déplacement contenant plus ou moins d'obstacles entre la question et le réponse, entre les sources d'informations et les documents où ils doivent les retranscrire.
- Il est de même possible de leur mettre une contrainte temporelle: temps pour faire l'exercice, temps pour consulter les informations sources. Face au chronomètre ou en défi face à un adversaire.
- Pour complexifier ou simplifier ces exercices il est également possible de jouer sur la nature, le nombre des informations à prendre en compte, à retranscrire, à mémoriser.
- ➔ L'objectif de ces situations (outre de permettre la pratique de l'activité en cas de mauvais temps) et des contraintes imposées aux élèves dans les exercices (distances, temps, nature des informations) est de développer la sélection, la mémorisation des informations essentiels, mais également la concentration, l'abstraction des éléments perturbateurs extérieurs (obstacles, adversaire), l'adaptation en cas d'erreur ou d'oubli, la réflexion et la démarche dans la construction d'un itinéraire, de renforcer les connaissances relatives à la légende et l'utilisation de la boussole...

[Retour au sommaire](#)

5. Les variables didactiques

Le plan ou la carte	<ul style="list-style-type: none"> • Une carte ou un plan (noir et blanc ou couleur) • l'échelle : plus elle est grande plus l'incertitude augmente • La légende: plus ou moins précise éléments planimétriques, végétation, relief, hydrographie. Non codée, adaptée, normalisée. • lisibilité (plan perso ou carte IGN et carte FFCO)
L'itinéraire	<ul style="list-style-type: none"> • des circuits entre les postes (plus la distance est importante et plus le chemin nécessite des points d'appuis et une lecture précise) • forme et longueur du parcours: étoile, papillon, circuit • types de parcours réalisés: jalonné, surligné, à construire • niveau (complexité) des lignes à suivre • nombre et caractéristiques des changement de direction • nombre et caractéristiques des points d'appuis • distance à parcourir (augmente la précision de la lecture et influence la difficulté du travail aérobique)
Le poste à trouver	<ul style="list-style-type: none"> • type de balise: Forme, taille, couleur : balise orange (30cm/30cm), petite balise (15cm/15cm), plaquette en bois, autres fabrications... • emplacement: distance par rapport à une ligne ou par rapport au point d'attaque ou à la ligne d'arrêt • caractéristiques du poste, du point d'attaque, de la ligne d'arrêt • précision de la définition du poste (non donnée, texte, symbole) • identification du poste (n° ou lettre); présence de fausses balises (leurres) • leur nombre • caractère imposé ou non; ordre imposé ou non
Le terrain	<ul style="list-style-type: none"> • Son étendue: restreinte, élargie, vaste • ouvert ou fermé: cours, stade, bois (niveau de lecture de carte) • nivellement: plat, vallonné ou accidenté • pénétrabilité: découvert, dégagé, encombré, fermé, impénétrable • uniforme ou varié • Connue, partiellement connue ou inconnue • Dangerosité du site
Le temps	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôlé ou libre • évalué (chronométré) ou simple délai à ne pas dépasser (heure limite de retour) ou opposition face à quelqu'un: être le + rapide
La boussole	<p>Une boussole n'est pas obligatoire mais il faut savoir comment l'utiliser</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) seulement pour orienter la carte 2) pour relever l'azimut d'un point 3) pour faire une visée.
organisationnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Seul ou en équipe • répartition ou non des postes • relais
Emotionnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Solitude • difficulté perçue de l'itinéraire • éloignement par rapport au professeur • milieu connu ou non • niveau de fatigue

[Retour au sommaire](#)

6. La sécurité en course d'orientation

1) Analyse du texte de 1994 (Note de service du 09 mars 1994) par Y. Leloup

Yves LELOUP

Professeur d'E.P.S.

Formateur : Course d'orientation

Collège Jean Rostand / 79100 THOUARS

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

- ◆ A - Les conditions matérielles du cours.
- ◆ B - Les consignes données aux élèves.
- ◆ C - La maîtrise du déroulement du cours.
- ◆ D - Le caractère dangereux ou non de l'activité enseignée.
Auquel nous ajouterons :

- ◆ E - Précautions administratives.

A - LES CONDITIONS MATERIELLES DU COURS.

Nous allons étudier ici, ce qui est qui est "en amont" de la leçon, et plus particulièrement ce qui a trait à l'organisation matérielle, et des lieux.

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

1- 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 :**

C'est une grille permettant de noter individuellement le détail des horaires de départ, circuit, sens, etc... (voir document en annexe). Lorsque vous serez confrontés 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! 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. 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 de 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 .
- 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 !

Protections adaptées pour les jambes (en bois): pantalon de survêtement ou guêtres.

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

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 (Δ).**

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 (Δ) 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)

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.
 - 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.
- **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...

D - LE CARACTERE DANGEREUX OU NON DE L'ACTIVITE :

" L'analyse du contentieux 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".

E - 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 .**
- **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...

2) Synthèse.

SECURITE en COURSE d'ORIENTATION

La gestion de ces risques en améliorant les comportements susceptibles de les prévenir est une composante prioritaire des apprentissages.

Il s'agit de faire accéder l'élève à une éducation de la sécurité en le confrontant à des situations risquées allant progressivement d'une pratique en confort absolu à une pratique raisonnablement saturée d'incertitude et d'éléments aléatoires.

Peu de risque peut amener à l'indifférence, voire à la négligence et l'inconscience et dénaturerait l'activité. Trop de risque peut être inhibiteur.

L'OBJECTIF sera de développer diverses **CAPACITES** :

- Capacité d'identifier, d'apprécier le risque pour l'évaluer.
- Capacité à faire face à des situations d'urgence.
- Capacité de gérer ses propres ressources, (motrices énergétiques, affectives, cognitives) afin de ménager une marge de sécurité.

PARTICULARITE DE L'ACTIVITE :

- Peut se dérouler "extra-muros", dans un environnement peu connu ou inconnu.
- 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 :

1) **Organisation du groupe :**

- Répartition en petits groupes : 2 ou 3
- Bien relever la composition des groupes et l'ordre de départ.
- Chaque élève doit savoir avec qui il est et ne pas s'en séparer.
- Ne laisser partir les élèves individuellement que lorsqu'ils ont l'expérience suffisante et sur un parcours déjà exploré.

2) **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.

3) **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.

4) Positionnement de l'enseignant :

- Au centre de la zone si possible. Sur une zone facilement identifiable et connue des élèves.

-En cas de déplacement, laisser si possible au point de regroupement un petit groupe "d'officiels" avec des tâches précises, (élèves dispensés ou fatigués...).

- Il peut se placer à un endroit stratégique, vue dégagée, passage obligatoire... ou dans un endroit présentant le plus de difficultés.

5) Précautions particulières :

-Informer le Conseil d'Administration.

-Inscrire les consignes de sécurité à respecter sur le cahier de textes et au dos des cartes.

-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 permise.

-Très utiles : un portable, une paire de jumelles.

-Se renseigner sur les éventuelles allergies des élèves (piques insectes, pollen...) et les élèves asthmatiques.

[Retour au sommaire](#)

D. Analyse technique

1. Les différentes étapes de la conception et de la réalisation d'un itinéraire partiel entre 2 points sur la carte.

L'orienteur est une véritable machine à fabriquer des itinéraires. Concevoir, visualiser et conduire un itinéraire est donc un élément important dans la performance de l'orienteur.

Donc réussir un itinéraire dépend beaucoup de la qualité de la planification préalable.

Au-delà du projet de cheminement imagé à partir de la relation carte terrain, les moyens techniques nécessaires à sa réalisation sont tout aussi importants ». C'est ce que l'on peut appeler **RTT = Routine Technico-Tactique**

RTT = Modélisation (définition Larousse = Structure formalisée utilisée pour rendre compte d'un ensemble de phénomènes qui possèdent entre eux certaines relations) **de l'itinéraire** (routine) + **maîtrise des techniques de base + analyse tactique du terrain.**

→ Modélisation de l'itinéraire (= construction d'une routine)

La routine en CO : ce sont les actions à utiliser pour construire et réaliser son itinéraire. De plus ces actions sont à utiliser dans un ordre bien précis durant le déroulement de l'itinéraire.

⇒ Sortie de poste:

-J'oriente ma carte et je situe l'emplacement du poste à chercher.

-J'utilise la boussole en prenant l'azimut précis ou sommaire pour être sûr de partir dans la bonne direction.

-J'identifie le poste en lui même (symbole sur la carte ou définition)

⇒ Conception de l'itinéraire:

-Je repère mon point d'attaque et je détermine une ligne d'arrêt.

-Je construis mon itinéraire en fonction de ce point d'attaque.

-Je regarde la forme de l'itinéraire et les points d'appuis.

⇒ Réalisation de l'itinéraire:

-Je passe par les différents points d'appuis.

-A l'approche du point d'attaque (quand il est en vue) j'anticipe l'environnement du poste: image mentale de la zone environnant le poste et des particularités du terrain sur le micro itinéraire allant du point d'attaque au poste + lecture de la définition.

⇒ Approche du poste:

-Je passe par mon point d'attaque.

-J'arrive dans l'environnement du poste avec la tête radar (non collée à la carte) et je replace les éléments de l'environnement du poste mémorisé au fur et à mesure que je les perçois et je m'oriente par rapport à eux jusqu'au poste.

→ Choisir son point d'attaque

Il est difficile de déterminer des règles précises dans le choix du point d'attaque mais il est préférable qu'il possède les caractéristiques suivantes:

-Etre proche du poste.

-Etre facile à découvrir.

-Il doit faciliter l'approche du poste recherché, c'est à dire minimiser au maximum les risques. Il faut donc proscrire les éléments ponctuels (si possible) aussi difficile à découvrir que le poste, les éléments situés dans des zones de végétation réduisant la visibilité, et aborder les postes de flanc par un point d'attaque situé au dessus du poste (l'effort étant moindre votre attention sera renforcée)

→Après avoir déterminé son point d'attaque: comment concevoir son itinéraire?

- Partir du point d'attaque et revenir vers le point de départ pour construire l'itinéraire.
- Envisager une 2ème attaque possible en cas d'échec.
- Selon ses capacités physiques et techniques, la carte et le déroulement de la course, choisir un itinéraire plus sûr mais plus long ou un itinéraire plus court mais plus risqué.

Plusieurs éléments sont à prendre en comptes pour réaliser ce choix et donc sélectionner les informations à relever et suivre sur la carte ainsi que le procédé majeur d'orientation à utilisés.

-Estimer la distance à parcourir. Procéder par visée précise ou estimation d'angle est plus difficile lorsque la distance à parcourir est plus importante. Comparer la distance et donc la durée de chaque itinéraire pour identifier si il y a potentiellement une différence significative et donc si cela justifie le choix de prendre un itinéraire plus risqué.

-Associer le choix de l'itinéraire à la gestion de son état physique. Plus on est dans un état de fatigue avancé et plus on perd en lucidité. Un itinéraire peut être plus long mais plus sûr (lignes plus faciles à suivre et course plus aisée sur un terrain dégagé) permettra de récupérer tant physiquement que mentalement.

-La connaissance de ses capacités dans la maîtrise des différents procédés et techniques d'orientation. Le choix d'itinéraire sera différent si l'on se sait capable de suivre un cap avec la boussole ou de s'appuyer sur de éléments ponctuels de la carte pour suivre son trajet ou au contraire si l'on a besoin de s'orienter grâce à une lecture précise des informations de la carte et de suivre des lignes plus simples.

-Les points d'appuis et de décisions. Cela fait référence au nombre et à la complexité des informations sur la carte permettant un suivi plus facile de la progression de l'itinéraire.

-Les caractéristiques du relief et de la pénétrabilité de l'environnement sur le parcours. Plus le relief et la pénétrabilité seront importants et plus cela augmentera la fatigue, la difficulté de progresser sur l'itinéraire et diminuera la vitesse de progression, la lucidité permettant le relevé d'informations, le suivi et l'adaptation si nécessaire de l'itinéraire.

Une pénétrabilité importante ou un terrain encombré empêche souvent une progression en ligne droite et occasionne plus facilement des erreurs d'angle ou de visée. De même un itinéraire plus direct mais à fort dénivelé sera certes plus court en distance mais demandera une dépense énergétique plus importante.

En cas d'échec ou de difficulté à conduire son itinéraire, un questionnement et une adaptation deviennent nécessaires.

-Est-ce que j'ai atteint la ligne d'arrêt préalablement définie? (j'ai dépasser le poste)

-Est-ce que j'ai dévié de mon cap? Sur quels éléments autour de moi je peux me baser pour me resituer et identifier ma position sur la carte?.

-Selon l'échelle, le temps de course ou le décompte des foulées, quelle distance ai-je parcourue?

-Si je ne suis pas capable de me situer, je dois revenir au dernier point identifier avec certitude sur la carte et sur le terrain et reconstruire à partir de ce point un nouvel itinéraire.

-Quelle autre attaque de poste je peux utiliser?

2. Les différents procédés d'orientation et technique de base nécessaires à la réalisation d'un itinéraire.

→ On peut définir deux formes d'orientation:

- **fine**, qui implique un effort mental soutenu, se caractérisant par des arrêts fréquents, une course vers un objectif peu important à l'aide de la boussole en restant attentif et une lecture approfondie de la carte (petits symboles).
- **sommaire**, qui peut conduire à des erreurs, se caractérisant par un petit nombre d'arrêts, une visée sommaire vers de gros éléments et une lecture grossière de la carte (éléments essentiels).

→ Les différents procédés d'orientation constituent la manière d'atteindre un poste. Ils sont au nombre de quatre et sont généralement utilisés en association.

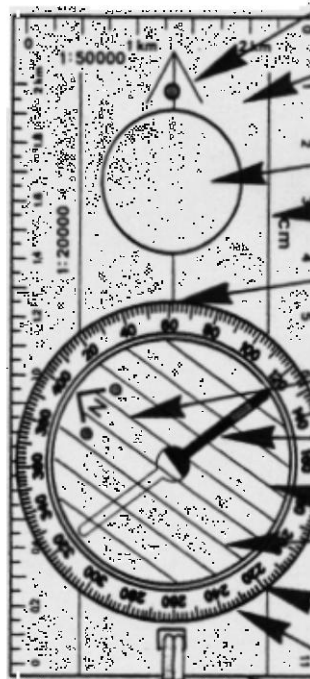
- **Lecture de carte**: course basée sur les informations de la carte.
- **Boussole**: visée précise → azimut = angle formé par une direction avec le Nord magnétique indiquant la direction à prendre.
- **Estimation d'angle**: visée sommaire.
- **Distance**: décompte des doubles foulées pour estimer la distance parcourue.

→ Les techniques de base et les compétences à maîtriser et à utiliser à bon escient lors de la réalisation de l'itinéraire.

- **Méthode POP**: cette technique consiste à Plier la carte, la maintenir Orientée et assurer le suivi de son cheminement avec le Pouce pour coller en permanence à la carte et au terrain
- **Lecture sommaire**: compétence qui consiste à sélectionner les éléments pertinents, les points d'appui et de passage nécessaires à la réalisation de l'itinéraire
- **Lecture précise**: compétence qui consiste à percevoir et resituer tous les éléments présents sur l'itinéraire sur la carte.
- **Manipulation de la boussole**: plaque, pouce (orienter la carte, prise d'azimut, suivi d'une direction)
- **Visée sommaire**: compétence qui consiste à suivre une direction globale (cap)
- **Visée précise**: compétence qui consiste à suivre une direction précise à l'aide de la boussole
- **Comptage de la double foulée**: Evaluation de la distance sur le terrain
- **Déviaton volontaire**: compétence qui consiste à décaler volontairement sa direction de course sur une ligne pour être sûr de sa position d'arrivée sur cette ligne
- **Estimation des distances**: compétence qui consiste à estimer précisément la distance à parcourir sur la carte pour atteindre un objectif ou un point précis
- **Relocalisation**: Gestion de la zone « de flou » - être capable de resituer rapidement sur la carte.
- **Anticipation**: être capable d'anticiper une action technique ou la vision du terrain (relation carte terrain)
- **Règle du feu tricolore**: c'est une variation des allures de course ou capacité à adapter sa concentration mentale et sa vitesse de course sur l'itinéraire (approche du poste, sortie de poste, passage au point d'appui, etc...)
- **Courir à flanc**: compétence qui consiste à courir en restant à la même altitude.
- **Transformer l'itinéraire en ligne**: compétence à percevoir ou à rechercher les lignes pertinentes du terrain afin de simplifier son itinéraire. Ces lignes peuvent être des chemins, des clôtures, des limites de végétation sur un niveau de coureurs débutants et devenir beaucoup plus complexes pour des coureurs confirmés (ligne de relief, etc)
- **Vision lointaine**: apprendre à lever le nez (forêt claire)

3. Comment se servir d'une boussole?

Description de la boussole.



Flèche de direction

Plaque fixe de la boussole

Distance en centimètre

loupe

ligne parallèle à la flèche de direction

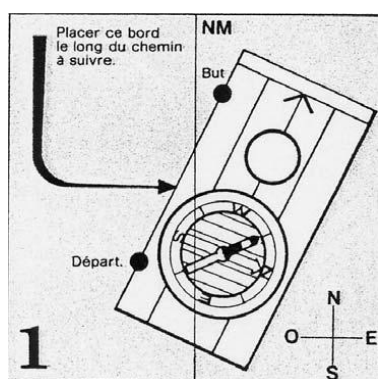
Curseur de direction (vers quelle balise je vais)

Flèche rouge (maison du nord)

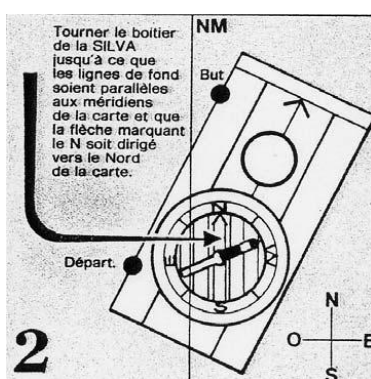
Aiguille rouge (indique le nord)

Lignes parallèles nord sud

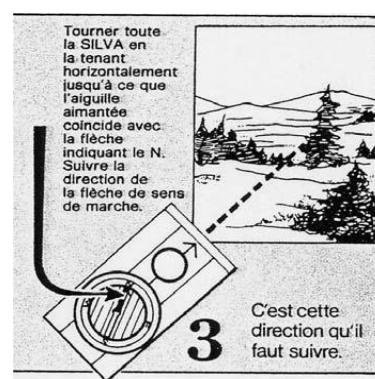
Cadran mobile des azimuts



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



2 Ne pas faire bouger la carte en tournant le boîtier circulaire de la boussole



3 Relevé les yeux pour réaliser la visée en choisissant un point de repère qui guidera la progression.
C'est cette direction qu'il faut suivre.

L'utilisation de la boussole avec la carte.

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 et le point où vous désirez vous rendre.
- 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 pointe ainsi sur le "N" du cadran. La flèche de déplacement pointe alors exactement vers votre destination. Visez un point de repère et dirigez-vous vers lui. Répétez ce processus jusqu'à votre arrivée à destination.

L'orientation de la carte

La boussole sert à orienter la carte.

- Préparer la boussole en tournant le cadre mobile jusqu'à ce que la flèche rouge (flèche fixe de la partie plate de la boussole qui indique la direction à suivre) et la flèche de direction (du cadre mobile) soient parallèles.
- Poser la carte avec la boussole dessus
- Faire correspondre les deux flèches avec les lignes qui indiquent le nord sur la carte.
- En tenant la boussole et la carte, tourner pour que l'aiguille aimantée rentre à la maison.

Plus rapidement aligner (pour qu'elles soient parallèles) la flèche rouge aimantée indiquant le nord avec une des flèches bleues de la carte (orientées dans le même sens évidemment).

Quelle est ma position ? Trouver sur la carte la position que l'on occupe sur le terrain.

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. Prendre si possible des lieux assez opposés; plus ils seront opposés (de 90°) plus la position obtenue sera précise.

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.

Trouver sur la carte un point visible sur le terrain

Viser le point à situer avec la flèche de visée.

Ajuster l'angle de direction en faisant tourner la capsule jusqu'à ce que la flèche rouge soit dans le N de la boussole.

Sur la carte, repérer sa propre position (point de départ). Poser le bord de la boussole, côté capsule, dessus.

Faire tourner la boussole entière (pas uniquement la capsule) jusqu'à ce que les lignes nord/sud de la capsule soient parallèles aux mêmes lignes de la carte et jusqu'à ce que le nord de la boussole corresponde au nord de la carte. Le point visé se trouve sur la droite tracée par le bord de la boussole.

Utilisation de la 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.

4. La légende et son utilisation.

La carte de Course d'orientation (pédestre):

Les cartes utilisées pour la course d'orientation sont habituellement plus détaillées et plus précises que la carte topographique et la légende n'est pas la même. Elles répondent aux normes établies par l'IOF. Les cartes indiquent clairement les obstacles à la course, les détails perçus au niveau de l'œil et la pénétrabilité de la forêt. Les cartes sont généralement produites aux échelles 1:4 000, 1:5 000, 1:7 500, 1:10 000 et 1:15 000.

Elle possède un code de couleurs :

- **Le noir** : particularités dues à l'homme (chemins, bornes, bâtiments, lignes électriques, etc.) ou rochers et falaises ;
- **Le jaune** : espaces découverts (champs, clairières, etc.) ;
- **Le bleu** : espaces aquatiques (ruisseaux, marais, étang, fontaines, etc.) ;
- **Le brun (couleur bistre)** : le relief (courbes de niveau, butte, trou, fossé, etc.) ;
- **Le blanc et le vert** : la végétation qui se dégrade du blanc (végétation pénétrable, course facile) au vert foncé (végétation dense, course ralentie ou impossible).

Pour utiliser au mieux la carte un certain nombre de connaissances relatives à sa légende sont nécessaires:

→ 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 ...

→ Outre celles relatives à la légende d'autres informations sur la carte doivent également être maîtrisées:

- Savoir déchiffrer précisément une définition de poste
- 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
- Utilisation des flèches permettant d'orienter la carte au nord.

5. Les définitions de postes internationales.

La course d'orientation est un sport universel. La standardisation des symboles IOF donne aux orienteurs de tout pays un moyen fiable pour comprendre toute grille de définitions sans ambiguïté et sans avoir besoin de traduction.

Le but d'une grille de définitions est de donner plus de précision à ce qui est montré sur la carte pour le poste de contrôle et l'emplacement de la balise qui s'y rapporte.

La définition d'un poste, c'est la description précise en terme de **lieu** et de **position de la balise** qui s'y trouve. Pour les courses classiques, ces définitions sont données sous la forme de symboles (**Symboles IOF**) qui peuvent ainsi être compris des orienteurs du monde entier, sans le problème de la traduction. Ces définitions sont imprimées dans un **tableau** , chaque ligne décrivant un poste.

Exemple :

A	B	C	D	E	F	G	H
4	49	↑	▲		15	○	🍷

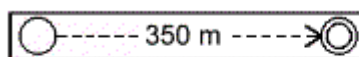
Colonne A : Numéro du poste	4
Colonne B : Code du contrôle	49
Colonne C : Lequel des éléments caractéristiques (dans le cercle)	Élément central
Colonne D : Élément caractéristique du poste	Rocher
Colonne E : Détails d' aspect	
Colonne F : Dimensions de l' élément caractéristique	Hauteur 1,5 m
Colonne G : Localisation de la balise	Côté NORD
Colonne H : Informations diverses	Ravitaillement

Circuit E	3,400	70
-----------	-------	----

Catégorie Longueur Dénivelé

1) Les caractéristiques du Circuit :

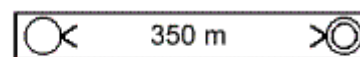
2) Le parcours du dernier poste jusqu' à l' Arrivée :



Trajet entièrement balisé
Arrivée 350 metres



Balisage convergent
Arrivée 350 metres



Trajet non balisé
Arrivée 350 metres

Une grille de définitions comprend les informations suivantes:

-En-tête

Nom de la compétition.

Catégorie (ligne supplémentaire).

Code du parcours; Longueur du parcours en kilomètres arrondie à 0.1km;

Dénivelé ascendant

-Localisation du départ

Expliquée dans la ligne précédant le premier poste en utilisant les mêmes symboles.

-Description des contrôles individuels, y compris d'éventuelles instructions spéciales concernant la longueur et la nature de cheminements à suivre pendant la course. Ils sont disposés dans l'ordre où ils doivent être visités. Des instructions spéciales concernant des cheminements à suivre pendant la course peuvent être intercalées. Un trait plus gras est tiré toutes les trois descriptions ainsi que de part et d'autre d'une information spéciale.

-Nature du cheminement du dernier poste jusqu'à l'arrivée.

Explication des Colonnes:

Chaque colonne est utilisée de la manière suivante:

Colonne A - Numéro du poste

Numérotation des postes dans l'ordre dans lequel ils doivent être visités, excepté pour une course au score au score.

Colonne B - Code de contrôle

N° de contrôle indiqué sur la balise (en principe plus grand que 30).

Colonne C - Lequel parmi les objets similaires

Cette colonne est utilisée lorsqu'il y a plusieurs objets similaires dans le cercle dessiné sur la carte (Ex: le plus au SE).

Colonne D - Nature du poste

Représente l'élément situé au centre du cercle sur la carte (Ex: clairière, rocher).

La description de chaque poste est basée sur les normes internationales pour cartes d'orientation (ISOM 2000).

Colonne E - Détail de forme et d'aspect

Si nécessaire, information complémentaire sur la nature ou l'aspect . (Ex: évasé, cassé).

Egalement utilisé dans les combinaisons pour y placer une seconde description de poste (comme dans la colonne D).

Colonne F - Dimensions / Combinaisons

Dimensions de l'élément à trouver quand il est représenté sur la carte par un symbole qui n'est pas à l'échelle réelle.

Egalement utilisé pour les 2 symboles de combinaison (croisement et jonction).

Colonne G - Emplacement de la balise

Position de la balise par rapport à l'élément à trouver. (Ex: côté Ouest)

Colonne H - Autre information

Information complémentaire importante pour le coureur. (Ex. contrôle radio; rafraîchissement.)

Colonne C : LEQUEL des Eléments ?

	Le plus au Nord
	Le plus au S O
	Supérieur
	Inférieur
	Central
	Entre

Colonne E : DESCRIPTION de l' Elément

	Evasé
	Profond
	Couvert de végétation
	Dégagé
	Rocailleux
	Marécageux
	Sablonneux
	Coniféreux
	Feuillus
	Ruiné ou Tombé
	Extrémité
	Coude
	Jonction
	Croisement

Colonne F : DIMENSIONS de l' Elément

	Hauteur en mètres
	Dimension en mètres
	Hauteur d' un élément sur une pente
	Hauteur de 2 éléments dans la colonne D

Colonne G : SITUATION de la BALISE

	Côté Nord
	Bord Nord Est
	Angle Est (intérieur)
	Angle S O (extérieur)
	Pointe Sud
	Partie Ouest
	Partie amont (haut)
	Partie aval (bas)
	Sur ...
	Pied Sud
	Au pied
	Extrémité Sud Est
	Entre
	Coude

Colonne H : DIVERS

	Ravitaillement
	Radio transmission
	Controleur
	Secours

Colonne D Combinaisons

	Croisement ou Intersection de chemins
	Croisement entre chemin et layon
	Jonction de route
	Jonction entre un ruisseau et un fossé

Colonne D : ELEMENT du POSTE

Rochers / Blocs rocheux

	Falaise
	Affleurement rocheux
	Caverne
	Rocher
	Zone rocheuse
	Blocs rocheux
	Pierrier
	Tas de pierres
	Passage étroit

Reliefs

	Talus raide
	Carrière
	Levée de terre
	Terrasse
	Eperon
	Nez, Arête
	Rentrant
	Ravine
	Fossé sec
	Colline
	Butte
	Col, passage
	Dépression
	Petite dépression
	Trou

Eau / Marais

	Etang ou Lac
	Mare
	Trou d' eau
	Ruisseau
	Fossé ou rigole
	Marais
	Petit marais
	Terrain ferme
	Puits, Fontaine
	Source
	Marais étroit
	Cours d' eau saisonnier

Végétation

	Champ
	Zone partiellem. boisée
	Corne de forêt
	Clairière
	Fourré
	Zone d' abattis
	Limite de végétation
	Bosquet
	Haie
	Fourré étroit

Eléments de civilisation

	Route, chemin
	Sentier
	Layon étroit
	Mur
	Clôture
	Pont
	Construction
	Ruine
	Poste d' observation
	Tour
	Ligne à haute tensor
	Pylône de ligne HT

Symboles utilisés dans certains pays

	Mangeoire
	Aiguille rocheuse
	Arbre isolé
	Pierre à sel
	Souche
	Borne
	Charbonnière
	Fourmillière
	Terrain accidenté
	Objets particuliers qui doivent être définis au préalable

6. Lexique complémentaire et synthèse des termes précédents

Alignement: organisation de repères sur une ligne droite.

Azimut d'une direction : angle que fait cette direction avec le nord magnétique. Se mesure dans le SAM

Azimut retour : angle donné par le prof avant le départ de la course. Il permettra à l'élève égaré de retomber sur une ligne connue et, ainsi de se situer pour regagner le point de RV.

Balise: repère et passage obligé dans un parcours CO:

Boussole: Matériel justifiant historiquement cette activité. Servant d'abord à repérer le Nord terrestre ou nord magnétique(NM), elle se compose de 2 aiguilles et généralement d'une réglette graduée. Elle permet à partir d'une carte orientée de se repérer et organiser son trajet.

Carte -mère: carte où figurent les emplacements et l'ordre de recherche des postes ou balises et servant de base au travail en CO.

Carton de contrôle: fiche individuelle ou de groupe permettant de visualiser et évaluer la réalisation dans un parcours CO. Il peut être sur la carte

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

Circuit: itinéraire en boucle où le point de départ est aussi le point d'arrivée.

Courbes de niveaux: sur une carte traits faisant apparaître les hauteurs dans la zone de CO et apprécier la pente par l'équidistance: différence d'altitude entre 2 courbes de niveau qui varie selon l'échelle de la carte.

Dénivelé : différence d'altitude entre 2 points de la carte visible par les courbes de niveau.

Distance topo: distance à vol d'oiseau, calculée à l'aide de l'échelle.

Distance corrigée: somme distance Topo + équivalent dénivelé (rajouter 50m par tranche de 5m de dénivelé)

Echelle : rapport entre la réalité et la représentation cartographique. → échelle au 1/5000° : 1cm sur la carte = 5000cm en réalité = 50m.

Éléments caractéristiques de terrain: éléments ponctuels (butte, trou...) ou linéaires (fossés, sentiers...) identifiables sur la carte et le terrain.

Equidistance : différence d'altitude entre 2 courbes de niveaux voisines (En CO , habituellement : 5m)

Main courante naturelle : ligne ou ensemble de pts repérables sur la carte, que l'élève peut aisément suivre dans la réalité.

Maison du nord: nord du boîtier d'une boussole, matérialisé par une flèche zébrée dans laquelle on doit amener en pivotant sur soi même la partie rouge de l'aiguille aimantée.

Parcours permanent: parcours où sont installés en permanence des postes fixes. En général géré par commune ou Conseil Général.

Pénétrabilité: taux de difficulté de déplacement lié à la végétation. Elle est codifiée sur la carte (taches de couleurs ou hachures vertes plus ou moins serrées).

Pince : outil à pointes permettant un poinçonnage au niveau de la balise.

Point remarquable: point très précis et facilement lisible sur la carte, aisément repérable sur le terrain.

Poste : Ensemble composé d'une balise, d'un poinçon, d'un point remarquable et de sa définition. Emplacement balisé, identifiable sur la carte, par un cercle rouge centré sur cet élément.

Réduction kilométrique (RK): (temps de course/distance corrigée) la RK exprime en minute par km la vitesse moyenne d'un élève sur un parcours donné. – RK course = RK du tps réalisé lors d'une CO avec lecture de carte, recherche de postes et poinçonnage. – RK footing = RK du tps 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 3000 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).

Road-book : élément de référence qui schématise un itinéraire par succession d'images, en extrayant les informations essentielles (bifurcation, distance, dénivelé, dangerosité,...) **Talweg** = ligne de fond d'une petite vallée (inverse d'une 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.

Synthèse de l'ensemble des termes utilisés auparavant

Méthode POP : cette technique consiste à **P**lier la carte, la maintenir **O**rientée et assurer le suivi de son cheminement avec le **P**ouce pour coller en permanence à la carte et au terrain

Lecture sommaire : compétence qui consiste à sélectionner les éléments pertinents, les points d'appui et de passages nécessaires à la réalisation de l'itinéraire

Lecture précise : compétence qui consiste à percevoir et resituer tous les éléments présents sur l'itinéraire sur la carte.

Manipulation de la boussole : plaque, pouce (orienter la carte, prise d'azimut, suivi d'une direction)

Visée sommaire : compétence qui consiste à suivre une direction globale (cap)

Visée précise : compétence qui consiste à suivre une direction précise à l'aide de la boussole

Comptage de la double foulée : Evaluation de la distance sur le terrain

Déviaton volontaire : compétence qui consiste à décaler volontairement sa direction de course sur une ligne pour être sûr de sa position d'arrivée sur cette ligne

Estimation des distances : compétence qui consiste à estimer précisément la distance à parcourir sur la carte pour atteindre un objectif ou un point précis

Relocalisation : Gestion de la zone « de flou » - être capable de resituer rapidement sur la carte.

Anticipation : être capable d'anticiper une action technique ou la vision du terrain (relation carte terrain)

Règle du feu tricolore : c'est une variation des allures de course ou capacité à adapter sa concentration mentale et sa vitesse de course sur l'itinéraire (approche du poste, sortie de poste, passage au point d'appui, etc...)

Courir à flanc : compétence qui consiste à courir en restant à la même altitude.

Transformer l'itinéraire en ligne : compétence à percevoir ou à rechercher les lignes pertinentes du terrain afin de simplifier son itinéraire. Ces lignes peuvent être des chemins des clôtures des limites de végétation sur un niveau de coureurs débutants et devenir beaucoup complexes pour des coureurs confirmés (ligne de relief, etc)

Vision lointaine : apprendre à lever le nez (forêt claire)

⇒ Les Lignes.

Éléments du terrain que l'on peut suivre, le long desquels ou sur lesquels on peut courir. Les lignes ont un rôle déterminant dans la construction et la conduite d'itinéraires.

Ligne directrice: élément facilement identifiable sur la carte et le terrain que l'on suit pour se rendre d'une balise à une autre.

Main courante: élément linéaire du terrain (route chemin ruisseau...) orienté dans la direction de l'itinéraire.

Ligne d'arrêt: ligne très nettement perceptible située après le poste, permettant d'éviter de se perdre. L'atteindre signifie avoir dépassé la balise donc une erreur de recherche.

Ligne intérieure: utilisée dans les programmes de lycée. Ce sont les lignes directrices autres que les chemins et sentiers. Ces éléments délimitent des parcelles, les autres éléments continus (talus, ruisseau, limite de végétation...) forment des lignes directrices à l'intérieur de celle-ci.

⇒ Les Points de Décision.

Carrefour d'au-moins deux informations. Ils sont les endroits précis sur une ligne où l'on décide de quitter cette ligne pour une autre ligne, afin de changer de direction, de prendre un azimut ou d'atteindre un poste.

-Point d'attaque: dernier élément caractéristique important que le coureur a l'assurance de reconnaître avant d'aborder le poste, élément facile à découvrir, assez proche du poste, à partir duquel sera déclenchée la recherche la plus sûre possible de la balise. Le choix du point d'attaque est fonction du niveau technique et détermine la ligne d'arrêt et la construction de l'itinéraire.

Point d'appui: élément du terrain très visible servant de point de repère pendant le cheminement et confirmant ainsi l'itinéraire.

⇒ Les Postes.

Lieux de positionnement des balises, ils sont définis par leur numéro d'ordre, leur nature, leur positionnement par rapport à d'autres éléments semblables. Pour définir leur nature et leur position on utilise les termes suivants:

Bord: position sur le côté d'une zone

Angle: la bordure fait un angle de 165° à 45°

Pointe: angle inférieur à 45°

Coude: changement de direction progressif

Partie: positionnement au milieu de zones distinctement séparées

Côté: position à côté d'un objet se dressant au dessus du sol

Pied: position au niveau de la partie basse d'un objet

Extrémité: point terminal bien marqué

Jonction: position indiquée sur le terrain par la rencontre de trois symboles linéaires

Intersection: position indiquée sur le terrain par la rencontre d'au-moins quatre symboles linéaires

⇒ Les Sauts.

Espace parcouru sans ligne comme support au déplacement (couper à travers), le saut implique de définir le point de départ et le point d'arrivée (point de décision → ligne d'arrêt)

⇒ Les Situations d'apprentissage

cf partie réservée aux SA

[*Retour au sommaire*](#)

E. Divers:

1. Demande d'autorisation d'accès.

La CO au collège et au lycée D.Fogarolo et G. Strijak
Revue EPS Septembre 2001

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 de votre réponse, nous vous adressons nos respectueuses salutations.

Signature du principal du collège

Signature du coordonnateur EPS

2. Bibliographie :

- Site officiel FFCO
- « Enseigner la Course d’Orientation » Dominique BRET
- CD-ROM « Course d’Orientation en collège » JL. KORUS et S. LALLET
- Document académique en CO JL. ETORE (Bordeaux)
- Analyse du texte de 1994 (Note de service du 09 mars 1994) par Y. Leloup Collège J Rostand THOUARS
- Document académique en CO : « La Course d’Orientation en Banlieue » M. CHEVALIER (Créteil)

[Retour au sommaire](#)