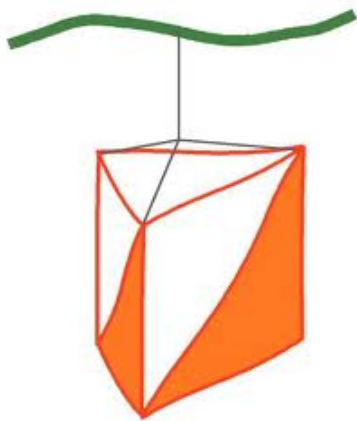


<https://montivilliers.circonscription.ac-normandie.fr/spip.php?article229>



La course d'orientation

- Élémentaire - Éducation Physique et Sportive -



Date de mise en ligne : lundi 29 juin 2015

Copyright © Circonscription de Montivilliers - Tous droits réservés

La définition de la course d'orientation en milieu scolaire :

« Un déplacement dans un milieu connu ou inconnu pour y trouver des balises, positionnées au préalable par autrui, en élaborant des cheminements, à l'aide d'un document support, éventuellement d'une boussole et dans un minimum de temps. »

A l'école Primaire, pratiquer la course d'orientation, c'est :

- a) Courir
- b) Seul / en groupe / vite / dans un milieu connu / dans un milieu inconnu
- c) Pour trouver le plus vite possible, dans un espace délimité, des postes de contrôle indiqués sur une carte et signalés sur le terrain par des balises

Des éléments pour établir une progression :

- Apprentissages à mener du connu vers l'inconnu, du simple vers le complexe, de l'étroit vers le large
- Proposer toujours un travail plan/réalité et réalité/plan

Pour le même type de situation, selon les capacités et l'âge des élèves, les variables différeront et permettront une simplification ou une complexification de la tâche : l'espace, le temps, le matériel et les supports, l'organisation humaine. Puis, plus techniquement, le nombre de balises, leur positionnement sur des lignes directrices plus ou moins grandes.

CONDITIONS D'APPRENTISSAGE ET CONSEILS DE SECURITE

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

Comme dans toute activité de pleine nature, l'animateur doit organiser et assurer la sécurité de ses pratiquants. Si la course d'orientation n'est pas une activité dite « à risque », une certaine rigueur dans l'organisation s'impose.

L'activité peut procurer parfois beaucoup d'émotions aux pratiquants mais aussi à l'animateur....

Ainsi, toute erreur dans la conception et le traçage des exercices, dans la formulation des consignes de départ entraînent échec, retard et angoisse. Si la pratique en groupe très réduit (groupe de 3) s'impose au début, il sera nécessaire que le jeune se confronte rapidement et individuellement aux problèmes.

PREPARATION

Une connaissance du terrain est indispensable avant toute activité :

- adéquation carte-terrain
 - limites d'action
 - voie de repli
 - points caractéristiques où seront posées les balises.
-
- Découverte du site sous forme collective ce qui permet de bien intégrer les lignes d'arrêt et de sensibiliser les jeunes à la position de la balise sur le terrain.
 - Pour les très jeunes, la pratique à vue de l'animateur s'impose.
 - Accoutumance progressive à l'isolement
 - Adaptation des exercices au niveau (traçage)
 - La multiplication des balises et leur mise en place à des endroits repérables ou aux changements de direction est autant un facteur d'apprentissage que de sécurité.
 - Ne pas obliger le pratiquant anxieux à partir seul.
 - Utiliser des méthodes d'organisation adaptées (parcours en étoile ou papillon)
 - Utiliser des cartes adaptées et à grandes échelles.

- Utiliser des parcours réduits de 500 à 1000m.
- Utiliser un tableau de gestion des pratiquants (ce tableau permet de situer les jeunes dans l'espace de pratique et permet de vérifier en temps réel, la quantité de travail réalisé)

DIFFÉRENTS TYPES DE PARCOURS.

PARCOURS PHOTOS

A partir de photos du site, rechercher soit l'endroit photographié, soit l'endroit d'où a été prise la photo.

PARCOURS VRAI - FAUX ou PARCOURS SUISSE

Choisir les balises notées sur la carte, parmi toutes celles présentes sur le terrain.

PARCOURS EN ETOILE

Revenir au départ après chaque balise, pour avoir les coordonnées de la balise suivante.

PARCOURS EN TREFLE

Revenir au départ après avoir trouvé un ensemble de balise.

PARCOURS « A L'ATTAQUE »

Utiliser les renseignements descriptifs écrits pour trouver les balises à partir d'un point donné.

PARCOURS RELEVÉ

indiquer sur un plan vierge les balises trouvées sur l'itinéraire.

PARCOURS « A VOS CARTES »

compléter la carte en indiquant son trajet et / ou en complétant le plan.

PARCOURS MESSAGES

compléter un message en rassemblant des éléments répartis sur le parcours.

PARCOURS MEMOIRE

observer le plan pendant un temps donné, puis rechercher la balise sans l'aide de la carte.

COURSE AU SCORE

Chaque balise se voit attribuer un nombre de points en fonction de la difficulté qu'elle représente. Rapporter un maximum de points en un temps donné.

COURSE A L'AZIMUT

retrouver à l'aide de la boussole les balises dont les coordonnées sont notées sur la balise précédente ou sur la feuille de route..

COURSE D'ORIENTATION

Retrouver les balises notées sur la carte et poinçonner la feuille de route dans la case