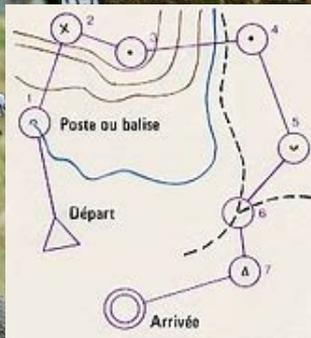




La Course d'Orientation



Présentation de la C.O. (des C.O.)

2

Sommaire

La C.O.

Définitions de l'APSA (Fédérale - Scolaires)

Fondamentaux

Enjeux

La Course d'Orientation en milieu scolaire

Traitement didactique

Pratique



« course individuelle contre la montre, en terrain varié, généralement boisé, sur un parcours matérialisé par des postes que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé, par des cheminements de son choix, en s'aidant d'une carte et éventuellement d'une boussole »



Orienteering is a sport in which the competitors navigate independently through the terrain. Competitors must visit a number of control points marked on the ground in the shortest possible time aided only by map and compass. The course, defined by the location of the controls, is not revealed to competitors until they start.

Logique interne

4

LE JEU ORIENTATION



- *La C.O. ne consiste ni à un cache-cache balises, ni même en une recherche de balises*

LE JEU ORIENTATION



- Le **JEU** Course d'Orientation consiste en une **recherche d'éléments précis** et repérés, sur la carte et sur le terrain (et non la recherche de balises), et en la **réalisation d'itinéraires** entre ces différents éléments

Logique interne

6

LE JEU ORIENTATION

➤ Le JEU Course d'Orientation consiste en une **recherche d'éléments précis** et repérés, sur la carte et sur le terrain (et non la recherche de balises), et en la **réalisation d'itinéraires** entre ces différents éléments

Identifier et sélectionner des éléments (points remarquables et lignes) sur la carte et sur le terrain **pour choisir, construire et conduire un itinéraire** permettant d'aller d'un poste à un autre.

Piloter son corps sur le terrain lors de la phase de conduite de son *itinéraire*.

Trouver la balise n'est que la conséquence, le résultat d'une bonne réalisation des actions précédentes.

Les FONDAMENTAUX de l'activité



7

La Définition (fédérale)	Les Fondamentaux	Les conséquences sur l'apprentissage
« Course individuelle »	L' AUTONOMIE aspect affectif	Pratique individuelle (précoce)
« contre la montre »	La COURSE aspect moteur / énergétique	Allure de déplacement rapide
« en terrain varié, généralement boisé »	Le MILIEU aspect affectif / moteur	Pratique en milieu naturel
« découvrir des postes par le cheminement de son choix »	Le TRACAGE aspect affectif / moteur	Traçage de parcours adaptés
« en s'aidant d'une carte »	La RELATION CARTE-TERRAIN aspect cognitif	Utilisation de cartes de C.O. (norme IOF)

Prises d'info, décisions indiv.

Obj de déplacement efficace

Incertitude, variabilité du milieu

Connaissance de son public

Les FONDAMENTAUX > influence sur la pratique

> COURSE

- > **Objectif de déplacement (le plus) rapide**

> AUTONOMIE

- > **Rendre le pratiquant autonome (quelque soit son niveau de pratique)**
 - Privilégier la pratique individuelle

> LECTURE DE LA CARTE

- > **Relation Carte / Terrain - Terrain / Carte**
 - Construction d'un itinéraire à partir de ses compétences et capacités
 - Réalisation de cet itinéraire et confrontation à la réalité

> MILIEU

- > **Activité en milieu naturel ou semi naturel**
 - Ne pas tracer qu'en milieu aménagé (urbain)

> DECOUVERTE DES POSTES

- > **Relation traceur/coureur (anticipation des réactions du coureur lors du traçage)**
 - Donner la possibilité de choix d'itinéraires
 - Emplacement des postes (influence sur l'itinéraire et l'approche du poste)

Logique interne

9

- Course
- Prise d'information (lien Carte-Terrain / Terrain-Carte)
- Prise de décision
- Construction choix d'itinéraire
- Orientation (Moi-Réel / Carte-Réel / Moi-Carte)
- Terrain varié

Compétences

Motrices

Méthodologiques

Sociales

Ressources

Motrices

Physiologiques

Sociales

Informationnelles

Décisionnelles

Affectives

Sollicitation :

- Ressources informationnelles
- Capacités décisionnelles
- Ressources motrices
- Ressources Physiologiques
- Ressources affectives, émotionnelles
- Ressources sociales (interactions)

Lire le milieu environnant

Se situer

S'orienter

Orienter et lire une carte, un plan

Faire le lien Carte-Terrain / Terrain-Carte

Construire un itinéraire (projet de déplacement)

Sélectionner un itinéraire parmi plusieurs

Concevoir des trajets qui intègrent les contraintes du milieu

Conduire un itinéraire

Piloter son corps

- Raison sociale de par l'omniprésence des sports de pleine nature (pratique loisir, compétitive, fédérale, hors cadre, Médias)

D'autant plus dans l'Académie de Grenoble qui se revendique « spécialiste des APPN » notamment de montagne et l'est réellement au travers de la variété des pratiques et du nombre de pratiquants scolaires (E.P.S. et UNSS) et des résultats et podiums nationaux et internationaux

- La pratique de la C.O., dans le respect de sa logique interne, permet l'**acquisition de compétences et connaissances essentielle** à la vie de tous les jours (évaluation du risque lié à l'environnement proche, gestion de son itinéraire jusqu'au retour à bon port, gestion de ses ressources, motricité spécifique, respect de l'environnement et des utilisateurs...)
- Parmi les APPN, **la C.O.** (au niveau scolaire et fédéral) **se démarque** par sa logique de prise de décision, d'autonomie. De par l'absence d'anticipation, de connaissance du terrain et du parcours en amont, la gestion émotionnelle, cognitive, motrice, physiologique se fait en cours d'action.

Parmi les activités de cette famille, La C.O. apparaît en bonne place pour diverses raisons

Activité peu onéreuse, d'une logistique peu lourde (certes chronophage)

Motricité abordable par tous

Grande variété de formats et de sites de pratique

Offre importante et variée de cartes

La C.O. en milieu scolaire

- Appropriation, assimilation, adaptation, Traitement, de l'activité Course d'orientation,

en fonction de vos conceptions, publics, objectifs, enjeux, contextes...

Re-problématisation scolaire de la course d'orientation.

15

La CO telle que définie dans le chapitre précédent est-elle facilement intégrable à l'école ? Assurément non.

Il s'agit donc de s'interroger sur les conditions d'intégration de l'activité sans pour autant la dénaturer.

La CO doit-elle toujours être une course individuelle ?

La CO doit-elle toujours être une course contre la montre ?

La CO doit-elle toujours se dérouler en terrain boisé ?

La CO nécessite-t-elle toujours de trouver des postes ?

La CO nécessite-t-elle que les postes soient trouvés dans un ordre imposé ?

La CO nécessite-t-elle l'utilisation de la boussole ?

La CO doit-elle s'effectuer toujours à pied ?

Johann RAGE

Didactique et pédagogie de la Course d'Orientation
uv2s.univ-perp.fr/co/module_co_1.html



Règles Fondamentales

Traitement Didactique

16



FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT

Université de Poitiers

Le coureur devra donc être capable de choisir la conduite la mieux adaptée pour se situer, prévoir et effectuer un déplacement optimal et raisonné, avec une intention de vitesse, dans un milieu de plus en plus complexe et élargi, connu ou inconnu, en utilisant un document de référence (carte) et éventuellement des outils d'évaluation ou de mesure des directions et distances (boussole).

La course d'orientation va s'articuler autour de trois axes :

- mise en relation carte/terrain
- choix de stratégies
- conduite de l'itinéraire

Il s'agira donc de trouver une équilibre entre :

- la dépense énergétique pour aller vite
- la lecture de la carte et du terrain pour effectuer un déplacement efficace, et trouver le poste (la balise).

Cette recherche d'un équilibre entre ces deux points, est permanente à tous les niveaux de pratique.



Nicolas HAYER

Course d'Orientation – eps -et appn
eps-et-appn.fr/courseorientation.html

Fondamentaux

LD

Règles Fondamentales

Traitement Didactique

17

La course d'orientation est avant tout un choix d'itinéraires basé sur la lecture de la carte.

La préoccupation permanente du traceur (celui qui met en place le circuit) sera, de poser continuellement aux coureurs, des problèmes d'orientation qui correspondent à leur niveau.

Jean Pierre VALEAU
Professeur EPS
Collège N. Casteret
16 - Ruelle s/ Touvre

EPS – Traitement des APSA – Course d'Orientation
www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/coursor/cogene/index.htm

C'est quoi la C.O.

**Partir seul, au chrono, en choisissant son itinéraire par des points de passage que j'ai choisis
en terrain plus ou moins connu, sur un parcours que je découvre.**

AUTONOMIE

PRISE D'INFORMATIONS (carte et terrain)

PRISE DE DECISIONS

MOTRICITE TOUT TERRAIN

GESTION DE L'EFFORT

GESTION DE MES EMOTIONS

Les Ecoles de C.O



le bérét

7 10 2 9

Dr Course 26 me riantion

école de C.O.
« le bérét »

L'école de la course
d'orientation

WEBDOCUMENTAIRE

LEARN-OS

- Talon
- Batte - Truc
- Boite
- Contour
- Barrière
- Liens électriques
- Vegetation haute
- Espace ouvert

Réalisation

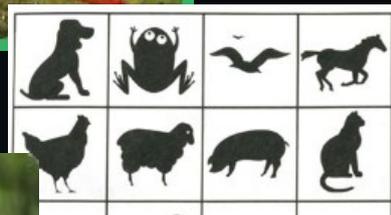
Départ

Arrivée

Mr Patate - O - col



CROCO Bleu



Romans

CROCO

LD

Les C.O. Scolaire



C.O.	LE PLOT	POSE	VERIF.	PIEGE pp 26-33-45	DUEL	CLASSE : POURSUITE
1 Julien	—	65	32	X		
2 Sophie	—	32	65	—		
3 Bertrand	—	44	72		32-65-72	
4 Cunégonde	—	72	44		72-65-65	

ORIENTATION D'INITIATION SCOLAIRE (FFCO - CG 26)
Collège Marcel Pagnol Valence
 Echelle : 1/1000 Equidist : 1m

La Légende

- Le relief
- Bate
- Trou
- Ligne de niveau
- L'eau
- Objet particulier
- Landin
- Le Plan et l'itinéraire
- Traverse et godion
- Sensier
- Constructions
- Possage-croisant
- Zone interdite

d) La feuille de route

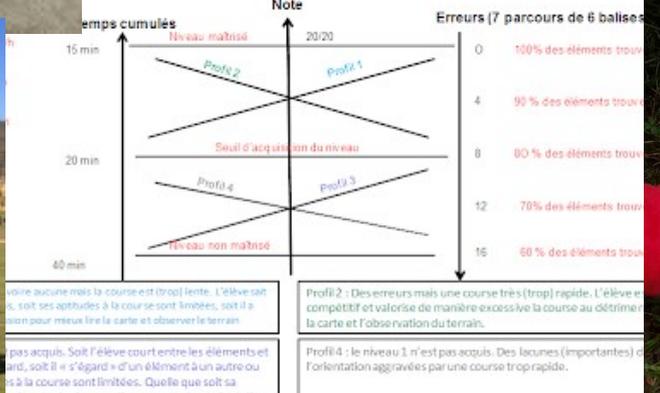
Equipe:	Circuit	Heure de départ	Heure d'arrivée	Temps réalisé	Nbre de balises trouvées	Pénalité
-Marine						
-Bernard						
-Martine						
-Claude						
-Geneviève						
-Laurence.						

Si l'élève de l'équipe n'est pas présent pour chaque élève

Elève	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Temps de départ | Temps d'arrivée | Temps TOTAL

Pour gagner du temps, si le chrono est sur le carton de contrôle colorier en rouge le cercle de départ et en vert s'il est revenu.



LD

APPRENTISSAGE Scolaire/ Club

21

- Jalonné-Suivi d'itinéraire
- Etoile-Papillon
- Vert-Bleu-Jaune-Orange-(Violet-Noir)
- Piège
- Poursuite-Défi-Duel
- Moulin
- Morpion
- Vampir'O
- Le Béret
- Labyrinthe
- Puzzle
- Jeu de la balise
- Jeu des Questions
- Course au score
- Relais
- Répartition
- Multiposte
- Balise humaine
- Mémo
- Train Bavard
- Pose-Dépose
- Vrai-Faux-Manquant
- Couloir-Corridor-Fenêtre
- ...

La C.O. concrète en E.P.S.

C.O. ou escalade ou ... ?

C.O. dans la cours, sur le plateau ou en forêt ?

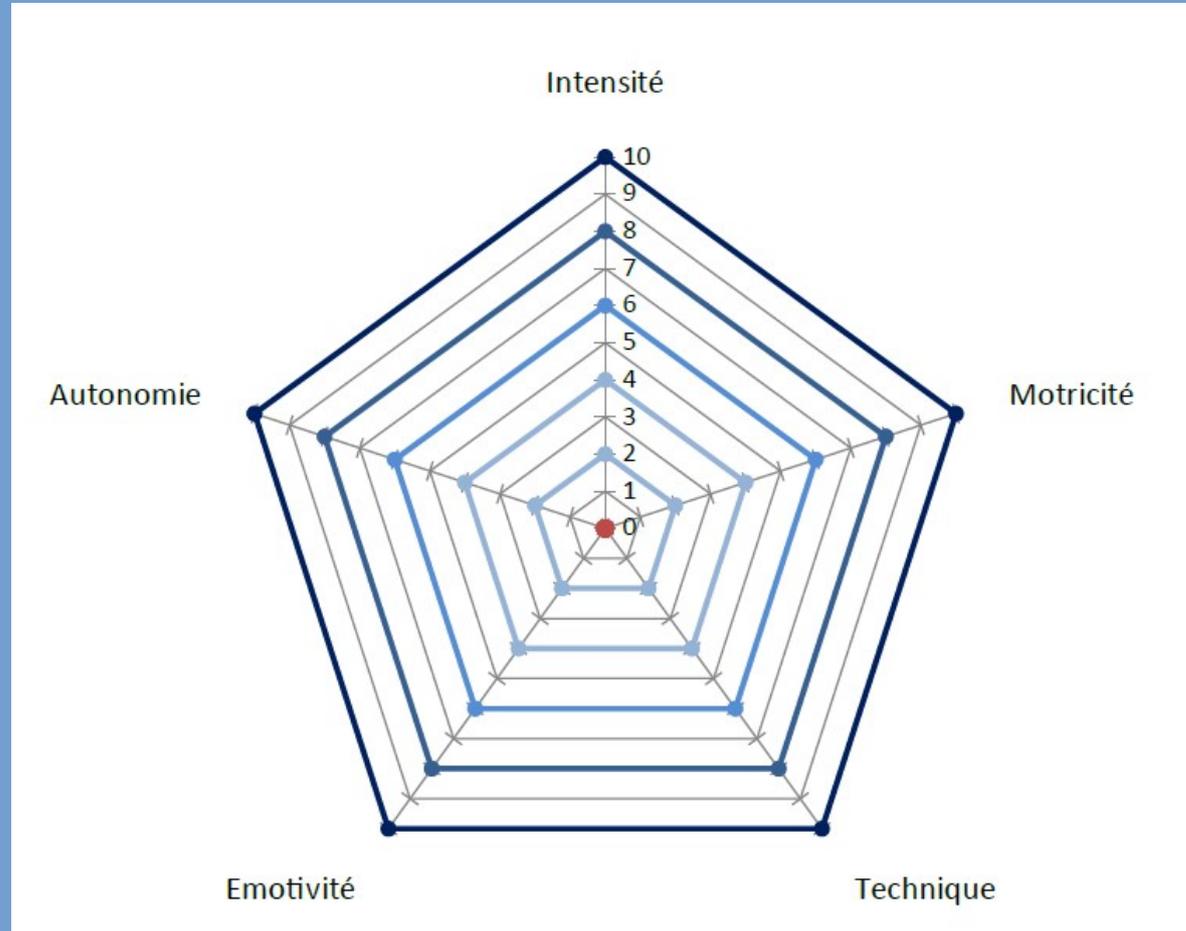
C.O. seul ou à deux, trois collègues ?

Balises fixes et permanentes ou à poser à chaque leçon ?

Pratiquer Seul ou à deux ou en groupe ?

Mixité ?

Sécurité



Intensité physiologique de l'effort : « Capacité à produire et maintenir une vitesse de déplacement plus ou moins élevée ».

Motricité : « Capacité à se déplacer sur tous types de terrains, de reliefs, de déclivités, de sols plus ou moins faciles. Capacité de courir en regardant sa carte ».

Technique : « Capacité à lire des terrains et des cartes plus ou moins complexes. Capacité à faire le lien

CARTE ←→ TERRAIN, capacité à identifier des éléments, des lignes directrices et à se construire des itinéraires, plus ou moins complexes ».

Autonomie : « Capacité à se déplacer seul, à s'éloigner du professeur et des autres, plus ou moins longtemps, plus ou moins loin. »

« Capacité à faire des choix seul, prendre des décisions plus ou moins tranchés, risqués »

« Capacité à respecter et appliquer les consignes de sécurité ainsi que celles concernant le respect de l'environnement ».

Emotivité: « Capacité à gérer ses émotions liées à l'inconnu, au stress de partir seul, de savoir revenir, de ne pas se perdre, de réussir à gérer la contradiction vitesse / précision ». Capacité à s'engager seul. Capacité à gérer son stress lié à la compétition, la perf.

Compétences en Course d'Orientation

Coureur	Orienteur	Cartographe	Organisateur	Guide

Capacités en Course d'Orientation

Motricité				
Physio / cardio				
Autonomie				
Emotivité				
Prise d'info				
Décision				
Responsabilité				

