

# Compte rendu de stage Course d'orientation

## Lundi matin : Pratique

Notions simples et incontournables :

- Les balises doivent se mettre à 1m50 du sol, ne doivent jamais être cachées, ou au sol et doivent tout le temps être visibles **et surtout sur un point remarquable.**
- La main courante (parcours identifié par les élèves) peut faire de 200 à 800 mètres de tour et comporte 10 balises numérotées de 1 à 10.
- 1 nid est un regroupement de balises.
- 5 nids de balises sont disposés.
- Légende de la carte : Triangle= Départ ; Rond= poste ; Double rond=Arrivée.
- Les élèves, pendant tout le parcours, conservent le pouce sur leur position afin de se repérer facilement.
- L'échelle est importante sur la carte > 1cm = ..... mètres.
- Organisation : A la fin de chaque situation, l'enseignant doit organiser la récupération des balises de façon très claire : ...untel prend telle balise...etc
- Chaque élève prend une pince à linge.
- Avoir à disposition une corde, afin d'afficher les cartons.
- La planimétrie : L'équidistance, c'est la différence d'altitude entre chaque courbe. Plus il y a de courbes resserrées, plus le relief est important.

Sur un premier cycle, les élèves vont essentiellement se repérer sur la carte par rapport à des éléments remarquables simples (routes, chemins, bancs, poubelles, fontaine, clairière, ...) ; sur des lignes de Niveau 1 (la main courante).

L'objectif principal est la construction de la liaison Carte / terrain

## **Niveau 1 :**

**Situation 1** : Les élèves doivent identifier la main courante (le parcours)

Le professeur fait le parcours avec les élèves (chaque balise se trouve au max à 200/250m du départ, donc le professeur peut à tout moment arrêter son cours en sifflant 3 fois).

Les élèves positionnent donc les balises (donc, ils les manipulent) par 2 l'une à côté de l'autre : une balise est fixe et l'autre est libre, mais doit être identifiée sur la carte. (Exemple : voir la carte 1)

Nb : **La boussole** peut être utile pour repositionner la carte, la réorienter, mais pas encore pour permettre aux élèves de s'orienter. On peut l'utiliser de façon progressive, en fonction de nos élèves et de nos priorités.

La boussole servira d'abord à orienter la carte vers le Nord, sauf si le cycle se déroule dans un lieu très restreint (Gymnase, stade...), auquel cas elle pourra servir beaucoup.

Puis, je vais commencer à me servir des azimuts (Nord, Sud, Est, Ouest), calculés en degrés, pour aller de poste à poste dans le cas, où le chemin à emprunter ne permet pas de passer par des lignes de niveau 1 ou é.

Pour utiliser la boussole, il faut construire des itinéraires où le poste à poste n'utilisera pas de lignes directrices.

Exemple : Calculer un azimut... Orienter (tracer un trait avec le bord de la boussole) d'un poste A vers un poste B. Puis, mettre le Nord dans sa maison (orienter le cadran vers le Nord), et enfin lire l'azimut en face de la flèche.

L'objectif clair est de définir un périmètre, dont les élèves ne vont pas sortir et qu'ils auront clairement identifié = un « **stade de plein air** ».

**Situation 2 :** Exercice où l'élève est seul : il doit être en situation de réussite et de confiance.

Les élèves doivent chacun aller poinçonner un certain nombre de balises (5/6 par exemple) sans sortir de la main courante (certains vont couper, mais ils ne vont jamais sortir du périmètre en réalité).

But : l'élève doit mémoriser la main courante en un temps record.

Dispositif : Peu importe que certains aient les mêmes balises. A la fin, ils disposent leurs cartons dans l'ordre d'arrivée ou de temps mis et corrigent au fur et à mesure sur le carton de contrôle (3 erreurs sont permises : ils se sont trompés d'endroit sur le carton par exemple).

Pour référence, l'élève le plus lent doit mettre environ 15 minutes, car le circuit est connu et facilement repérable : cela permet de lancer les élèves **dans la course plus que dans l'orientation**.

Variable :

- On peut jalonner le circuit en posant de la rubalise (pour les élèves les plus en difficulté) afin de se repérer encore plus facilement.
- On peut demander d'aller chercher une balise sans donner le numéro (l'élève ne doit pas se tromper de balise).
- On peut donner une balise sur 2 du nid de balise.
- On peut installer un départ toutes les 30 secondes = course poursuite / contre la montre.
- On peut proposer le parcours à l'envers.

## Niveau 2 :

Le professeur positionne le départ au centre de la main courante et non pas sur le circuit :

- Permet de faire un parcours en étoile.
- Parcours en moulin.

Cependant, les élèves restent dans la main courante.

## Niveau 3 :

On garde toujours la main courante, mais on change les balises de place :

- **Sur** la main courante...ou
- **Dans** la main courante
- **En dehors** de la main courante
  - Lorsque je sors de la main courante, on appelle cela un point d'attaque
  - Je dois revenir sur la main courante à chaque fois

## Mardi Matin : Pratique

**Situation 1 :** Dans une situation, où les lignes directrices sont floues ou non existantes, on peut mettre en place de la rubalise, jalonner la Main Courante. On commence à laisser les élèves sortir de la main courante. (On ne leur tient plus la main). (Poste A, B, C, D avec des fausses balises)

**Variable :** mettre des nids de balises avec vrai et fausse balise.

On fonctionne par 2 avec le même parcours à faire en sens inverse au temps.

**Situation 2 :** Parcours (18 à 23) → Mise en place des balises par les élèves (1max par élève). On peut travailler en étoile, en papillon, avec une seule balise en place, ou avec des nids de balises.

**Situation 3 :** Parcours surligné en cas d'absence de ligne de niveau 1, d'élèves un peu difficiles.

Le parcours est sûr et les élèves n'ont pas à se poser de question.

**Situation 4 :** Parcours (13 à 17) Mémo. On mémorise avant le départ la position de la 1<sup>ère</sup> balise et arrivé à la balise (où on aura fait disposer une carte), on lit la carte, afin d'aller au poste suivant...

On installe des fausses balises (des leurres), avec des cartes également.

L'élève, s'il se trompe, doit retourner au poste précédant pour relire la carte. Le parcours ne permet pas la chance. En CO, on remplace la chance par la compétence. Cet exercice va forcer l'élève à se poser les bonnes questions.

#### Axe de progression de la ligne directrice

- Niveau 1 : 1 chemin, 1 route, 1 ruisseau, 1 barrière, 1 mur, 1 limite de végétation marquée (forêt dense, pré)
- Niveau 2 : Sentier pas franchement marqué, butte, forêt vert moyen, forêt impénétrable.
- Niveau 3 : Layon (marques sur les arbres), axes pas très lisibles, tout est très vague
- Niveau 4 : Se repérer par rapport à un azimut, car tout est virtuel

Cas particulier du parcours surligné : il peut être considéré aussi comme un cross d'orientation. Les élèves doivent entrer dans l'activité par la course et doivent récupérer des balises qui sont sur un parcours simple et connu (les balises sont sur le parcours. Ce genre de situation peut se proposer dans le cas où le site est très connu des élèves.

**Le temps de course :** cf document donné par Laurent ARDITO sur la réduction kilométrique (diaporama).

Vitesse en Km/h	Terrain facile	Terrain moyen	Terrain difficile
Débutant	De 4 à 6 Km/h	De 3 à 5 Km/h	-
Débrouillé	De 5 à 7.5 Km/h	De 4.2 à 6.5 Km/h	De 3.5 à 6 Km/h
Confirmé	De 7.5 à 12 Km/h	De 6.5 à 10Km/h	De 6 à 8.5 Km/k

- Niveau 1 : Pour des débutants, il faut que le poste à poste soit le plus court possible. Tant que le débutant ne voit pas la balise, il doute, il a « peur » (il faut jouer avec ce curseur de la peur sans arrêt pendant le cycle). Il faudra donc diminuer le doute au maximum du débutant : c'est pour cela que l'on commence avec des balises connues, sur une ligne connue, simple et avec des temps de courses faibles entre chaque poste. (Parcours de 600 à 800m)

Quels objectifs sous-jacents : 1 – Sécurité / 2 – Mise en activité / 3 – Plaisir / 4 – Apprendre

- Niveau 2 : L'élève doit savoir quand courir et marcher. Il sait faire un poste à poste grâce à un gros carrefour. Le temps entre chaque poste est un peu plus long. (Parcours de 800 à 1500m).
- Niveau 3 :L'élève sait quitter la ligne directrice en milieu ouvert et/ou boisé (Parcours de 1500 à 2000m)

### **Conseils en Niveau 1 :**

- Le support : la présence d'une légende sur la carte est vraiment impérative.
- La distance :
  - au début du N1, l'élève voit presque le prochain poste.
  - A la fin du N1, il y a environ 150m entre chaque poste.
- Le terrain : Pour des débutants, il sera le plus plat possible et ouvert.
- La boussole : L'élève peut s'en servir pour indiquer le nord et orienter sa carte

Situation de référence possible Niveau 1 : Surligné représentant la main courante / ligne d'arrêt avec des balises de part et d'autres.

Sur un cycle de niveau 1, on peut avoir 3 à 4 mains courantes différentes, dont la dernière dédiée au surligné en évaluation. On pourra même la reconnaître le jour même avec les élèves si on le désire.

## Les grandes catégories de situations en course d'orientation

.... Ou comment faire jouer les variables didactiques pour atteindre ses objectifs (confronter l'élève au problème que l'on a décidé)

- **Jalonné** : la main courante est matérialisée sur le terrain.
- **Jalonné vrai/faux (éventuellement /manquant)** : c'est le rond (ou l'absence) qui différencie les balises.
- **Jalonné tchèque** : possibilité de quitter le jalonné pour aller plus vite aux balises.
- **Parcours étoile** : une balise à la fois en aller-retour.
- **Parcours papillon** : évolution de l'étoile avec 2 ou 3 balises au lieu d'une seule.
- **Parcours mnésique** : lecture de la carte détachée du déplacement.
- **Nids de poste** : poinçonner la bonne (balises très proches) grâce au n°, au rond ou à la déf .
- **Surligné sur la carte** : suivre très précisément l'itinéraire obligé de la carte.
- **Course au score** : ordre libre, temps limité identique pour tous.
- **Course aux points** : idem score mais les balises ont une valeur variable en fonction de la difficulté et/ou de la distance.
- **Parcours classique** : ordre imposé, postes reliés par un trait rouge sur la carte.
- **Road-book** : description littéraire pour faire l'itinéraire.
- **Pose-dépose** : poser la balise sur le terrain, aller vérifier celle du copain.
- **Azimut-distance** : trouver la balise grâce à son azimuth (angle / au nord) et à son éloignement (en mètres).
- **Petit train** : par groupe, un mène avec une carte et les postes (ou le surligné), les autres suivent avec une carte vierge, changement de meneur à chaque balise (ou toutes les 2 mn).
- **Répartition** : se répartir dans une équipe les postes d'une course au score (postes obligatoires et à se répartir en fonction du niveau de chacun et du temps).
- **Carte blanche** : faire un parcours avec seulement les balises imprimées sur une feuille blanche (orienté au nord).

A l'intérieur de ces situations, faire varier :

- Les départs : en masse ou échelonnés, dans les deux sens.
- Contre la montre ou en défi 1X1.
- Individuel ou par équipe (groupe, relais...).
- Le contenu du carton de contrôle (N°, définition de poste, dessins, symboles,..)
- Sur le terrain : présence de leurres, ou absence de balises ...
- Sur la carte : présence d'un surligné (aide), balises, n°, légende,...
- ...