

FPC Course d'Orientation

Introduction :

On ne peut faire de la CO sans une CARTE COULEUR avec une symbolique spécifique !

Travail de préparation en amont mais réutilisable.

Travail de pose avant le cours (au moins au début de cycle)

Importance de faire verbaliser les élèves.

<i>Positif :</i>	<i>Négatif :</i>
<ul style="list-style-type: none">- Activité de pleine nature (développement durable, respect de l'environnement...)- Mise en œuvre assez facile- La tête et les jambes- Autonomie...	<ul style="list-style-type: none">- Classe surchargée (au-delà de 25 élèves c'est très dur !)- Sans forêt impossible de concevoir 2 cycles...- Perte du matériel- Travail de pose avant la séance- Attention aux allergies en tout genre et aux tiques.

Définition de l'activité :

La Course d'orientation est une course individuelle, contre la montre ou dans un temps limité, en terrain varié, plus ou moins connu, exempt de tout danger objectif, sur un parcours matérialisé par des postes de contrôle à découvrir, en se servant d'une carte et de définitions des postes, et éventuellement d'une boussole.

La compétence attendue serait :

Trouver des balises à l'aide d'une carte	Le plus rapidement possible	En gérant sa sécurité dans un milieu incertain
ORIENTATION	COURSE	SECURITE

A chaque niveau, l'élève doit être confronté à cette problématique: course/orientation/sécurité

Avec des contraintes qui évoluent (l'espace d'évolution, la carte, les postes, la distance, la pression temporelle, les modalités de regroupement...)

5 Fondamentaux :

- Connaissance de la carte (les symboles)
- L'autonomie
- Contre la montre, allure à respecter (travail foncier)
- Respect du milieu d'évolution (arriver en forêt si possible)
- Traçage (exos adaptés à la situation) – postes visibles

Attitudes Pédagogiques :

- Rendre le débutant responsable (car pas de contrôle visuel)
- Utiliser les particularités du site (parcours de santé, champs, relief, plusieurs éléments identiques)

- Respect de l'environnement, de la nature
- Petits exos plutôt que trop longs (retour au départ plus souvent, peu de temps hors de la vue du prof)
- Sécurité (ligne d'arrêt, tableau de départ-arrivée...)
- Faire verbaliser (parler en terme précis : « j'ai suivi ce sentier... » et non, « je suis passé par là... »)

Importance du traçage

- Pour la sécurité
- Pour le respect de l'environnement
- Pour faire trouver les postes dans l'ordre sur un parcours
- Pour respecter le niveau de difficulté.

REGLES A RESPECTER :

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Toujours poser une balise sur un élément caractéristique. - Ne jamais cacher un poste. - Donner aux élèves la définition exacte du poste. - Travailler sur une carte précise des lieux, même si c'est sur un stade. |
|--|

Vocabulaire :

Poste	Projet
Balise	Point d'Attaque
Toile	Point d'Appui
Poinçon	Ligne d'arrêt
Carton de contrôle	Visée Précise – Visée Sommaire

L'évolution au niveau de la difficulté va se faire sur la difficulté des postes, du terrain d'évolution.

Ce que l'on veut faire acquérir :

- Tenue de la carte – orienter la carte (POP)
- Comprendre que la carte est une représentation « vue du ciel » du terrain.
- Connaissance des symboles
- Suivre des lignes
- Réfléchir (Arrêt) – courir rapidement (quand je sais où aller).
- Identifier le poste.

Niveau plus complexe :

- Connaître et affiner la symbolique – être précis.
- Conception d'itinéraire : faire un projet avant de partir Etre rapide : Chrono
- **Evoluer en milieu boisé**
- Utiliser Point d'attaque, point d'appui.
- Améliorer la notion de distance.

Tâches annexes (à tous niveaux) :

- Remplir correctement un carton de contrôle
- Prendre un temps
- Remplir le tableau de « présence »
- Verbaliser en termes précis avec le professeur, avec les autres ce que l'on a fait.

Situations pédagogiques :

- Parcours en étoile
- Parcours en papillon
- Parcours jalonnés ou semi-jalonnés
- Course aux scores
- Suivi d'itinéraire
- Circuit mémo (sélection d'info, projet d'itinéraire) :
- Suivi d'itinéraire avec point d'attaque, endroit particulier...
- Trajet cross et trajet fin alterné
- Pose - dépose
- Carte incomplète (course au relief, carte blanche)
- Enchaîner quelques postes sur des lignes.
- Shaker
- Moulin à vent
- Vrai-faux manquant
- Course à 2 (l'un fait les postes pairs, l'autre les impairs)
- Exercices de simulation (carrefour, carré magique, labyrinthe...)

Les exercices proposés peuvent être utilisés à tout niveau, les adaptés avec le traçage.

Étape 1 : Réalisation d'un circuit, avec des lignes facilement identifiables sur le terrain, sans choix d'itinéraire. Site et carte simple (équivalent niveau vert traçage FFCO).

Étape 2 : Réalisation d'un circuit simple comportant 2 ou 3 points de décision (changement de ligne) jusqu'à chaque balise qui se trouve proche des jonctions ou intersections. (Équivalent niveau bleu traçage FFCO)

Étape 3 : Réalisation d'un circuit nécessitant de se déplacer momentanément en dehors de lignes lors de la phase d'attaque et/ou lors de la phase d'approche où l'élève peut « couper » pour atteindre une ligne. (Équivalent niveau jaune traçage FFCO).

Étape 4 : Réalisation d'un circuit plus complexe nécessitant de se déplacer de point d'appui en point d'appui grâce à l'utilisation de la visée sommaire et précise ou de lignes plus compliquées à lire et à suivre (équivalent niveau orange traçage FFCO).

UNSS :

Développement au niveau départemental. Les entraînements sont ouverts à tous.

Compétition : -au niveau départemental : course individuelle

-au niveau académique : Relais (course individuelle) + répartition

-au niveau France : réseau de poste + relais (course individuelle)

CONSIGNES - SECURITE :

- Chaque élève a une montre
- Tenue adaptée : qui ne craint rien, baskets bien spécifiques, tenue de rechange intégrale.
- Laisser très vite les élèves courir seuls, et s'ils sont par groupe, **donner une carte par personne...**

Cf travaux du GT APPN CO sur le site académique de l'EPS

Sites CO :

Pour trouver des exos :

<http://www.ffcorientation.fr/jeunes/>

<http://www.ffcorientation.fr/licencie/formation/espace-ressources/>

<http://otraineur.fr/>

Logiciels de cartographie ou de tracé :

<http://purplepen.golde.org/>

www.ocad.com : logiciel gratuit uniquement pour voir les cartes en format ocad (ocad 11 viewer) ; ou faire de petites cartes (ocad 6).

Matériel électronique :

<http://www.sportident.fr/>

Matériel :

<http://www.cap-orientation.com/>

http://www.airxtrem.fr/boutique/fr/3_noimage

Comité départemental : CDCO57 - cd.moselle@ffcorientation.fr

Clubs mosellans : METZ'O : <https://metzsportsorientation.sportsregions.fr/>

TAFameck : www.fameck-orientation.fr

Tarifs : Lot de 10 pinces : 35 €

Kit 10 pinces + 10 toiles : 62 €

100 cartons de contrôle : 20 €

Kit entraînement (20 doigts + 20 bases) : 3000 € - 1 base : 100 €

1 doigt électronique : 30 €

Impression de cartes « classique » : de 0,35 € à 0,50€ (papier polyester indéchirable)

Cartographie : Carte de collège : 150 € - Carte de forêt : selon la grandeur à partir de 300 €.