

COURSE D'ORIENTATION

-**Logique interne fédérale**: « sport en terrain varié, le plus souvent boisé, où le coureur muni seulement d'une carte, d'une boussole, doit parcourir une série de postes de contrôle dans un ordre imposé, dans un minimum de temps et selon le cheminement de son choix » (**FFCO, 2002**). C'est aussi une course contre les autres concurrents.

Il est évident que celle-ci devra être adaptée en milieu scolaire : **COURSE INDIVIDUELLE** : Pour des raisons de sécurité, d'effectifs par enseignant, il n'est pas envisageable de proposer des courses individuelles surtout lors des premiers cycles

PROBLEMES FONDAMENTAUX

-Prendre des informations dans un temps compté (prendre des infos utiles et adaptées à son niveau parmi une multitude d'informations dans un temps restreint)

-Courir et s'orienter (se déplacer le plus rapidement possible tout en tirant de la carte ou du plan, les informations suffisantes pour effectuer le parcours)

-Choisir un itinéraire rapide et sûr (établir le meilleur compromis entre sécurité et longueur de déplacement)

-Courir vite et longtemps (gérer son déplacement selon ses ressources en fonction de la longueur et du relief du parcours)

-Prendre des risques maîtrisés (gérer affectivement les situations d'incertitude, solitude, ...)

ENJEUX

-La CO permet d'acquérir des connaissances sur son corps et de développer des compétences motrices (bioénergétique, bio informationnelle, affective et connu-il) et de répondre aux objectifs généraux de l'EPS :

*développement des conduites motrices/accès à la culture des APPN/ « gestion de sa vie future »/former un citoyen lucide, responsable et éclairé.

-La CO permet d'éduquer par son corps à l'autonomie (je fais des choix seul et je m'y conforme) en passant d'un référentiel égocentré à un référentiel exocentré, à la responsabilité (être conscient de ses actes), à agir en créant sa propre sécurité

L'enseignant peut choisir d'entrer dans l'activité :

- par l'aspect **COURSE** : énergétique : espace vaste et varié avec de nombreuses lignes de déplacements (terrain plutôt connu), classes de garçons, forte dépense énergétique

- par l'aspect **ORIENTATION** : lecture de carte, se repérer, marche possible : espace plus restreint, zones pouvant être plus diversifiées avec de nombreux choix, terrain pouvant être inconnu, classe de filles BEP par exemple

- mais également par l'aspect **INTERDISCIPLINAIRE** : espace riche pour déterminer des thèmes d'étude (faune, végétation, hydrographie, planimétrie,...)

VARIABLES DIDACTIQUES

- le terrain : densité et pénétrabilité du site - étendue du domaine - d° de dangerosité - dénivelé - autorisat° - éloignement du site
- état des lieux
- la carte : à créer si elle n'existe pas - et si elle existe, est-elle adaptée? Lisible?
- la distance : entre les postes en f° des objectifs et du niveau des élèves
- le poste : = balise + point remarquable + définition : poste unique? Y'a-t-il des leurres? Précision de la déf (distance, azimut)? Qualité du positionnement /déf? taille de la balise?
- le chrono : la pression temporelle est permanente - A prendre en compte ds les objectifs
- la boussole : (n'est pas indispensable) à utiliser pour : orienter la carte au nord - relever l'azimut d'un point - suivre 1 azimut d'1 pt à partir de ses coordonnées = effectuer une visée.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
K	-Générale : Beaucoup d'erreurs dans les déplacements. Certains semblent être davantage guidés par les camarades qui sont devant, plutôt que par la carte. La course est souvent hachée -Lecture de la carte : Décodage de quelques symboles simples de la carte, reconnaissance sur le terrain. Mais la lecture se fait avantage du terrain à la carte que l'inverse. Suit son déplacement avec le pouce sur la carte -Déplacement : En milieu connu (établissement), l'itinéraire est construit par rapport à des points connus (zone d'arrivée). En milieu naturel, l'élève choisit les lignes les plus sûres pour se déplacer. La recherche du poste se fait à vue. Court à une vitesse moyenne de 10-15' au km -Gestion de l'effort : Le découragement s'installe très vite dès qu'il y a des problèmes d'orientation. Marche en milieu naturel. Pour certains, course « en accordéon » (course rapide-marche) -Sur le plan des attitudes et méthodes : Remplit seul son carton de contrôle au départ et à l'arrivée, pointe son départ et arrivée sur le tableau, au signal il revient au point de regroupement, reporte correctement sur sa carte l'emplacement de plusieurs postes simples en regardant la carte mère, respecte l'esprit de la CO (pas de cris à proximité des postes) -Gestion des émotions : Accepte de se déplacer seul sur un parcours de son niveau et une partie connue, peu de végétation. Revient au point de groupement s'il ne trouve pas la ou les balises. Revient sur ses pas quand il ne trouve plus d'éléments pour se situer	-Générale : Le déplacement, plus sûr et plus précis, s'effectue en suivant les lignes directrices. Mais le temps de prise de décision est long -Lecture de la carte : Les principaux symboles de la carte sont connus et les lignes directrices sont situées les unes par rapport aux autres. Par contre, pas de prise en compte des courbes de niveaux, ni des degrés de pénétrabilité de la végétation. Le temps de lecture, encore long, se fait au détriment de la course. Suit son dpcmt avec le pouce sur la carte -Déplacement : Le déplacement se fait principalement en suivant les lignes directrices. La carte est orientée durant le déplacement. Court dans des zones tout terrain peu étendues et adapte son attaque de pied et trajet aux types de gênes (végétation). Dans un espace connu, adapte son effort. Court à une vitesse moy de 8-12' au km -Gestion de l'effort : L'élève éprouve des difficultés à adapter son rythme de course par rapport aux contraintes de l'environnement -Sur le plan des attitudes et méthodes : Choisit un itinéraire réalisable dans un temps donné et un espace connu (10-20'). Décrit de manière précise certains moments de sa course et fait des hypothèses sur les causes de ses conduites. Retracer de manière précise son parcours et commente sa vitesse moyenne. S'organise en équipe de 2-3 dans des situations de course par équipes pour se répartir des postes ou des ordres de passage -Gestion des émotions : Se déplace seul dans un milieu partiellement connu, accepte de s'engager dans des zones plus denses, s'écarte de temps en temps des lignes
HYP	-La difficulté à mettre en rapport la réalité perçue avec des symboles (plan), fait de la carte un objet peu utile -Le projet de déplacement devient alors aléatoire -Les problèmes pour se représenter l'échelle de la carte empêchent une gestion correcte de l'effort. Ces aspects sont renforcés en milieu naturel (peur de l'inconnu)	-En milieu naturel, la peur de se perdre conduit à privilégier les déplacements sûrs (lignes directrices). Le temps de lecture nécessite beaucoup d'attention, ce qui n'est pas compatible avec la course. -Non prise en compte (difficulté de la symbolisation) du relief et de la végétation, ce qui conforte les déplacements sécuritaires.
TRAN	-Se repérer sur une carte (éch 1/5000) -Etablir un lien carte-terrain afin de pouvoir suivre les lignes directrices en courant ; Objectif : Mettre en relation la carte/plan et le terrain pour se repérer, s'orienter et se déplacer sur un trajet court en suivant des lignes directrices simples dans un milieu peu complexe.	-Gagner du temps en quittant momentanément les lignes directrices grâce à une lecture plus fine de la carte : lignes d'arrêt, végétation, ... Objectif : Réaliser un parcours plus long en se déplaçant sur des lignes qui seront momentanément quittées pour couper et rejoindre d'autres lignes directrices.

	DEBUTANT	DEBROUILLE	CONFIRME
Site	Aménagé ou naturel simple	Naturel plat	Naturel vallonné
Plan/carte	Plan	Carte simplifiée	Carte CO
Longueur parcours	500m en pleine nature 1000m sur site aménagé(stade, parc)	De 1000m à 1500m sur site aménagé	Entre 1500 et 3000m
Durée du parcours	<15'	>15' et <30'	<30'
Choix d'itinéraire	Lignes directrices marquées	Possibilité de s'excentrer momentanément des lignes directrices avec un déplacement aisé sur les surfaces (lisibles sur la carte)	Nombreux et plus ou moins évidents
Nombre de points de décision entre les postes	2 à 3 maxi	4 à 5 maxi	
Relief	Faible	Légèrement accidenté	Avec relief
Végétation	Plutôt peu importante (ce sont les lignes directrices qui comptent)	Variable, mais pénétrable aux endroits où l'on peut faire des sauts	Mieux boisés, assez pénétrables
Positionnement du poste	De manière visible à l'intersection des chemins ou à des endroits proches des lignes directrices	Sur des éléments remarquables	Placées à des endroits nécessitant une lecture assez fine de la carte (légende)
Ecart entre les postes	250m	Jusqu'à 400m	Ne pas dépasser 500m
Réduction kilométrique	Environ 20' pour des parcours en pleine nature Proche de 15' sur un site aménagé	Autour de 15'-20' pour un terrain plus difficile	Entre 10' et 15' selon le milieu
Difficulté du parcours	forme des lignes (chemins, bordures de végétation, ...) distance et les angles formés entre les postes à visiter	Liées aux choix du parcours selon le rapport vitesse/sécurité	Positionnement et écart entre les postes qui nécessitent une gestion particulière de l'effort
Traçage	Par rapport aux lignes directrices	Par rapport aux sauts possibles	Par rapport aux choix d'itinéraires

Ligne de niveau 1 : mains courantes naturelles (chemins, allées, grands sentiers, lignes électriques, rivières, clôtures,...)

Ligne de niveau 2 : fossé, limite de végétation, talweg, ptt's sentiers, talus, fossés...(traits pointillés ou tirets)

Ligne de niveau 3 : chgt de pénétrabilité de la forêt, courbes de niveau

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

NIVEAU 1	NIVEAU 2
- Suivi d'itinéraire groupé guidé par l'enseignant : Se déplacer dans la zone d'évolution avec l'enseignant, tracer l'itinéraire suivi, noter sur la carte les points indiqués par l'enseignant (arrêts) Découverte de la légende et des limites de la zone. - Suivi d'itinéraire jalonné : Suivre l'itinéraire imposé, noter sur la carte les balises rencontrées - Parcours photo : se rendre à l'endroit pris en photo et y poinçonner la balise, noter sur sa carte l'emplacement de la balise (avec le numéro de la photo) - CO en étoile : à partir du point de départ, l'enseignant ou l'élève note l'emplacement du poste. S'y rendre et poinçonner puis revenir au point de départ. Même démarche pour les balises suivantes (permet à l'enseignant de gérer son groupe : balises plus ou moins loin) - CO papillon : mini parcours de 2 à 4 balises sans revenir au point de départ. Plusieurs « ailes de papillon » avec des sens de rotation différents, permet à l'enseignant un maximum de circuits différents - CO au score : marquer un max de pts dans le tps	- Balise précise : plusieurs balises proches sur le terrain, mais une seule (la bonne) sur la carte - Gain de temps : aller poinçonner plusieurs fois la même balise en changeant d'itinéraire (possible sur un site riche en lignes directrices) - Suivi d'itinéraire surligné sur la carte, mais non jalonné : Suivre l'itinéraire surligné, noter sur la carte les balises rencontrées et éventuellement leur définition de poste (choix multiples) - Itinéraire surligné sur la carte et balise indiquées : suivre l'itinéraire surligné, ou tenter de couper, possibilité de faire 2 fois le parcours et de comparer. - CO papillon ou étoile, découverte de la boussole : les balises sont des codes de couleurs à relever et placés sur des éléments particuliers et points cardinaux (voir exemple) - Parcours mémo étoile ou papillon : les balises ne sont pas indiquées sur la carte de l'élève mais sur le point de départ ou sur la balise (pour la balise suivante)

EVALUATION

Au collège :

-Performance :

*course au score : dans un temps limité, récolter le maximum de points à partir de postes ayant chacun une valeur différente

*course au temps sur un parcours imposé ou parcours choisi

-Maîtrise d'exécution :

*comparaison du temps avec et sans orientation

*comparaison du temps mis pour faire un parcours inconnu, avec le temps mis pour refaire le même parcours 10' après

-Connaissances :

*comparaison entre le parcours réalisé et le parcours idéal

" sécurité passive "

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** (voir exemple dans " la maîtrise du déroulement du cours ") :

c'est une grille permettant de noter individuellement le détail des horaires de départ, circuit, sens, etc... (voir document en annexe). Lorsque vous serez confronté 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) ;

· **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 5 euros 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! Pour ma part, dès le mois de mai, je place une grande bouteille d'eau minérale à demeure sous une souche, à l'abri de la lumière. Cachée auprès de mon point de départ, c'est une réserve discrète mais sûre (employée une seule fois pour ma part, mais ce jour là, cela nous a sorti d'une situation sérieuse !).

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 d'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 (voir document dans la partie " maîtrise du déroulement du cours "), échelle 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 !

ces vêtements peuvent être déposés au point de regroupement (É) 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.

2. 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 6ème, 5ème, 4ème " 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 (É) :**

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 (É) 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 6ème 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 (récentel) 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. 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 oeuvre effectives par l'élève. D'autant plus que ceux-ci seront le plus souvent hors de votre surveillance directe (visuelle) si un incident survient.

1. Les contenus d'enseignement

a. 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 15 mn, soit 11 h30 " ;
- de conduite à tenir si " égaré " : " aller droit devant soi, et suivre vers la gauche le 1er chemin rencontré " ou encore " écouter et revenir vers les appels de klaxon "
- connaissance de l'emplacement du prof. : " parking au croisement des 2 chemins ".

b. 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 = Ê).

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 oeuvre 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 !

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'administration de l'établissement. A titre d'exemple le texte contenu dans l'encadré ci-dessous peut servir de modèle " d'avenant " au projet d'établissement et au règlement intérieur de l'établissement ;
- **autorisation du propriétaire** ou autorisation des " ayant droit " : Office National des Forêts, E.D.F., sociétés de chasse (ACCA), etc. (**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...

Consignes de sécurité	Consignes générales
· le professeur est au point de départ (Ê) ; · en cas d'accident : 1 élève reste près du blessé, 1 élève prévient le professeur ; · coups de sifflet prolongés : retour immédiat au point de départ ; · en cas de morsure de vipère : ne pas faire courir le blessé, l'amener doucement sur le chemin le plus proche et le faire allonger ; · téléphones : pompiers : 18, collège : 05 96 gymnase : 05 96	· horaire : retour impératif : 40 mn après le départ ; · zone : ne pas sortir de la zone autorisée pour la course (sauf pour prévenir des secours) ; · ne pas marcher au milieu d'une route ; · passer en bordure des champs cultivés ; · ne pas pénétrer dans une propriété privée ; · faire la course en silence (pas de cris, sauf accident !) · éviter le contact avec les équipes adverses.

FICHE DE DEPART ELEVES						
	Course Effectuée	Sens de Rotation	Heure de Départ	Heure d'Arrivée	Pénalités	Observ.
LELEU Pierre	A		7h45			
COUCOULIS Didier	A		7h45			