

A topographic map of a region, likely around Strasbourg, is shown in the background. The map features contour lines, roads, and various terrain features. Overlaid on the map is the main title text in a large, black, serif font.

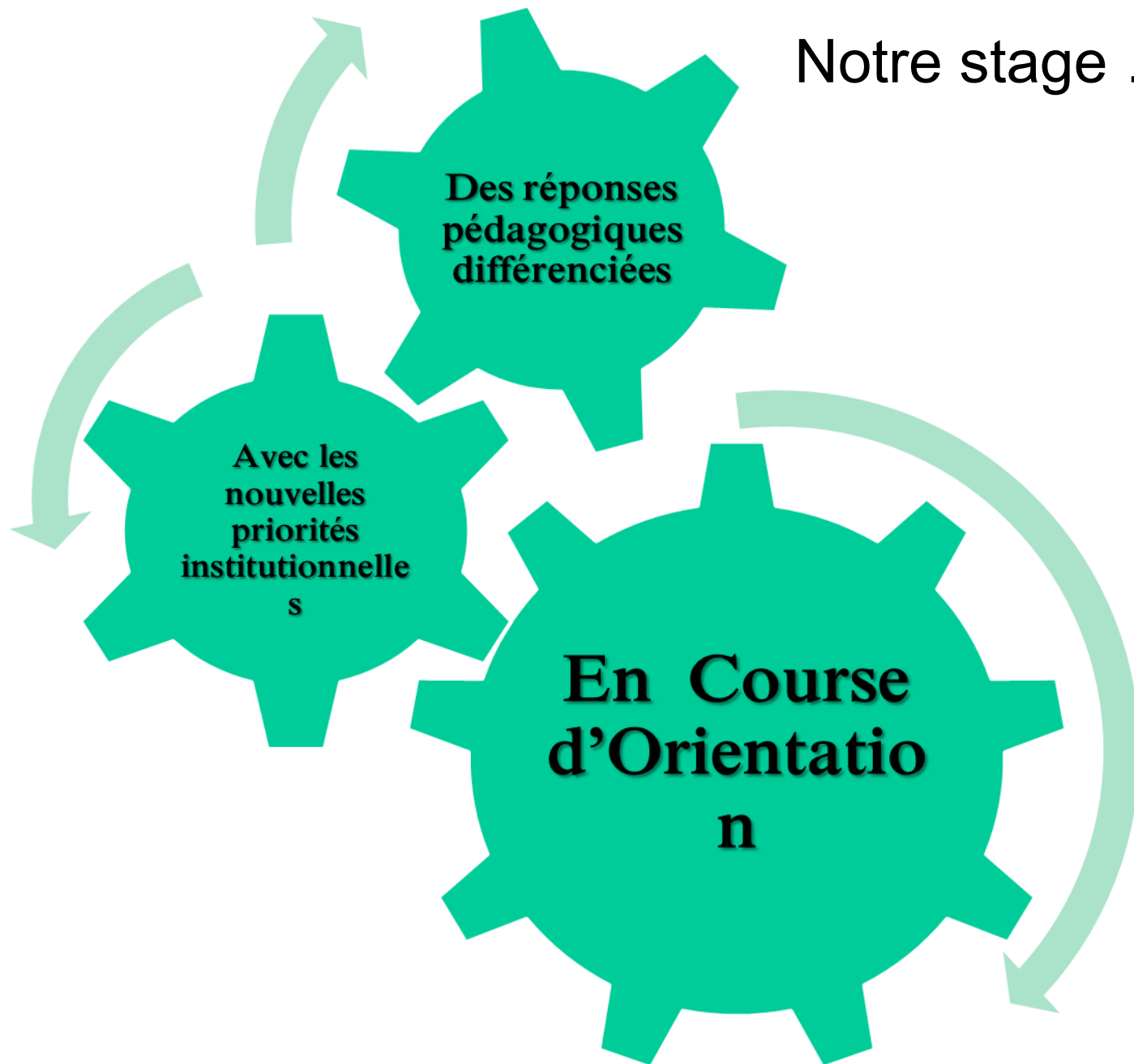
FORMATION ACADEMIQUE EPS

CHAMP D'APPRENTISSAGE 2

COURSE D'ORIENTATION ESCALADE

Académie de Strasbourg Session 2018

Notre stage ...



9h-10h30- Salle de réunion

- Accueil
- Rappel de l'intitulé de la formation, commentaires et présentation de la journée
- Définition des invariants communs au champ 2: course d'orientation-escalade
- Présentation du socle, des compétences et des attendus de fin de cycle : fiches ressources
- Définition, problèmes fondamentaux et logique de l'activité
- Protocole sécuritaire, évaluation

10h30-12h15/30 – A vos baskets!

- Vestiaires, évaluation diagnostique: jeu des 7 erreurs, report de postes
- Situations pédagogiques: „canard“, suivi, échauffement spécifique, „béret“, questionnaire, étoile, papillon

12h30-13h30: On a faim! Pique-nique géant.

13h30-15h45/16h: c'est reparti...

- Bilan du matin, questions
- Situations pédagogiques: course au score, duel-pose-dépose, course aux fenêtres, course au couloir, mémo, azimut

15h45/16h -17h- Salle de réunion: faisons le bilan!

- Bilan de la journée: plickers
- Questions et lien avec l'escalade (invariants communs)



PARTIR DU SOCLE

Domaines

Compétences générales

Progressivité et attendus de fin de cycle



Socle

INVARIANTS COMMUNS CHAMP 2

Escalade- Course d'orientation

Invariants
champ 2

Course d'orientation: notre définition de l'APSA

« La course d'orientation en milieu scolaire, c'est réaliser **un déplacement finalisé** dans **un milieu connu ou inconnu**, afin de **trouver des balises** dans un ordre imposé ou non, en utilisant **une carte ou un plan** et éventuellement une boussole.

Ce déplacement doit être **le plus efficace possible** et se fera à partir d'un itinéraire conçu par l'élève avec ou sans pression temporelle en fonction des étapes de l'apprentissage considérées »

Problèmes fondamentaux de l'activité

« *Le problème fondamental d'une APS, c'est le problème spécifique auquel l'élève est nécessairement confronté au cours de sa pratique* » - Joël Dugal

- Extraire des indices du milieu environnant et les comparer/réinterpréter avec leur symbolisation sur un document en 2 dimensions pour assurer la continuité du projet de déplacement.
- Assurer dès que possible la continuité du projet de déplacement et prendre les décisions les plus adaptées et les moins nombreuses pour rejoindre le poste suivant le plus rapidement en tenant compte de ses ressources personnelles.
- Intégrer un déplacement sécurisé dans un milieu inconnu qui peut être interprété comme hostile. La motricité mise en jeu dans ce milieu nécessite un contrôle de ses émotions et une maîtrise des risques éventuels.



L'objectif poursuivi
tout au long
de la mise en œuvre
de l'activité **COURSE
d'ORIENTATION**

nécessite

de se déplacer
dans un milieu connu ou
inconnu
à l'aide d'une carte

impose

Une compétence
essentielle

Etre capable de prévoir
mentalement
les déplacements à partir
de la représentation
codée du milieu

RESSOURCES SOLLICITEES

OBSERVER le milieu :

- pour y **prélever** et **lier** entre elles les informations utiles à l'activité.
- pour les **mettre en relation** avec leur représentation codée.

IMAGINER le milieu à partir de sa représentation codifiée (carte) et hors de son champ perceptif.

MAITRISER ses **émotions** et son **imaginaire** pour **conserver** ses facultés de réflexion.

DECIDER et **REALISER**

l'itinéraire le mieux adapté pour atteindre le but fixé.

Au cours du déplacement, **VERIFIER, AJUSTER**, éventuellement revoir l'itinéraire prévu par anticipation afin de l'adapter aux réalités directement perçues.

Mettre en œuvre des **capacités foncières** et d'**ADAPTATION** au milieu permettant de **CONCILIER** l'effort physique et la réflexion nécessaire.

Niveau de Pratique

Compétences construites à travers les différents rôles

Cycle 3 (6^e)

Choisir et conduire un itinéraire sur des lignes directrices simples, seul ou à plusieurs, à l'aide d'une carte dans un secteur connu dont les limites sont clairement identifiées tout en respectant un temps de sécurité.

S'engager dans une démarche éco-responsable.

Cycle 4 (5^e, 4^e, 3^e)

Construire un itinéraire choisi au regard de ses ressources. S'y engager de manière efficiente en toute sécurité et dans le respect de l'environnement.

Réguler son projet de déplacement par l'analyse de ses erreurs.

Niveau 3

Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.

Niveau 4

Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.

Niveau 5

Construire une stratégie de course pour conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau,..) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.

Fiches ressources

Cycle 3

Cycle 4

Entrée par le socle, les AFC et les rôles

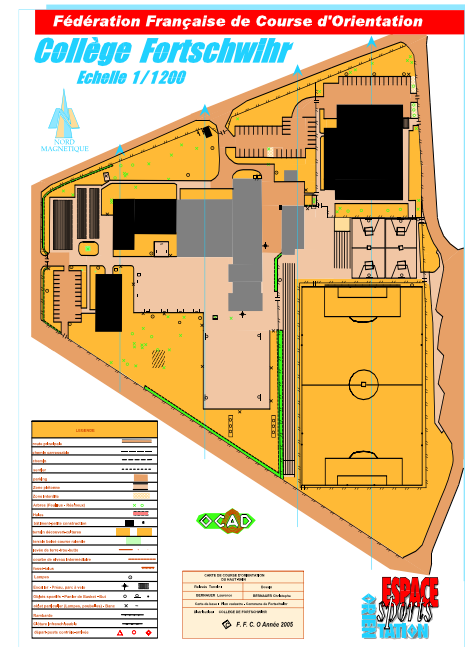
[Fiche
ressource
cycle 3.doc](#)

[Fiche
ressource
cycle 4.doc](#)

Motricité et Compétences

La Course d'Orientation en "milieu urbain" est donc propice à une première séquence dans cette activité.

- La lecture et la compréhension des symboles
- Faire la relation carte/terrain et terrain/carte
- Construire son propre cheminement pour trouver des postes
- Développer la mémoire visuelle par des situations adaptées
- Savoir gérer son effort dans une épreuve de plus ou moins longue durée
- Savoir gérer le côté affectif de l'élève dans des situations de confrontation directe avec une pression temporelle
- Développer la responsabilité de l'élève par un respect de l'espace d'évolution



En matière de besoins en équipement et infrastructures d'évolution, la CO en milieu urbain (stade, parc, collège) ne nécessite que peu de moyens.

Mais aussi...des compétences plus transversales

- Développer une dynamique de groupe au sein du groupe classe
- Par le sens de l'activité: réinvestissement des compétences développées à travers l'activité support (confiance en soi, prise de décision, se mettre en projet...)
- Statut des responsabilités attribuées (rôles): coureur mais aussi organisateur, aide, évaluateur.
- Connaître et respecter son environnement.

L'expérience nous montre que l'enseignement de la CO nécessite de concevoir l'organisation de son travail de manière bien différente par rapport à une séquence plus classique.

* Tout d'abord comme toute séquence de pleine nature, l'élève est confronté aux aléas de la météo et cela nécessite de s'équiper en conséquence.

* La préparation des situations d'apprentissage nécessite parfois un certain temps (préparation des circuits) mais sont facilement réinvestissables d'une année à l'autre (pochette par séance avec cartes plastifiées, talon de contrôle, etc).

* La mise en place des balises et leur enlèvement, la correction des circuits peuvent être conçues comme des actions de l'élève dans le processus de son apprentissage.

* L'évolution des élèves lors des situations d'apprentissage permet de s'organiser autrement et de laisser un certain temps avec les élèves en difficulté, et proposer ainsi une pédagogie différenciée.

« La gestion des élèves lors d'une séance doit être pensée sous son angle : régulation des difficultés de l'élève et non un travail uniquement de secrétariat (départ, arrivée, circuits à réaliser) »

Contexte et Condition d'apprentissage

Comme dans beaucoup d'activités physiques de pleine nature, la maîtrise du couple risque-sécurité dépasse le simple cadre de la mise en sécurité du coureur d'orientation mais, est un facteur de réussite du coureur débutant au coureur confirmé.

C'est souvent **l'aménagement du milieu, la progression pédagogique dans l'activité et les consignes** qui vont créer et mettre en jeu la sécurité.

Les zones d'évolution doivent avoir une certaine densité d'éléments caractéristiques et leurs limites doivent être aisément identifiables.



Pratiquer dans un environnement sécurisé type stade, avec des limites nettes (clôture), permet d'avoir cet aménagement qui rend le milieu sûr vis à vis des dangers objectifs. Ainsi, la notion d'insécurité pour l'élève et l'enseignant est réduite à son minimum.

La Sécurité en C.O.

L'enseignement de la C.O. pose immédiatement le problème suivant: l'enseignant n'est pas en mesure (ou alors difficilement, ou bien dans des cas particuliers : CO en Parc) de **voir** agir l'élève ou alors de manière très ponctuelle. Aussi se détache-t-elle par cet aspect sécuritaire des autres activités APPN que sont le kayak, l'escalade ou le ski.

Ainsi, cette absence de contact visuel +/- permanent suppose que l'enseignant agisse au préalable en effectuant un apprentissage des règles de sécurité inhérentes à l'activité. Cela passe tout d'abord par :



** Les consignes données aux élèves:*

Ces indications préalables portent non seulement sur les règles d'organisation et de réalisation de l'activité elle-même, mais aussi sur les précautions d'usage à respecter et, si besoin est, sur les consignes de sécurité impératives,....

** La maîtrise du déroulement du cours:*

A tout moment, l'enseignant doit garder la maîtrise du déroulement du cours.

Protocole de sécurité pour la pratique de la Course d'Orientation dans l'Académie de Strasbourg

(A partir de la circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017 : Exigence de la sécurité dans les APPN dans le second degré)

Les différentes étapes énoncées devraient vous permettre de mettre en place une sécurité passive et une sécurité active, avant, pendant et après la leçon d'EPS pour l'APSA course d'orientation.

Sécurité PASSIVE : ce que l'enseignant anticipe et met en place pour le bon déroulement de la séance.

Sécurité ACTIVE : ce que chacun (professeur et élèves) intègre et applique dans sa pratique.

Comme dans beaucoup d'activités physiques de pleine nature (APPN), l'enseignant doit être en mesure **d'assurer une sécurité optimale auprès de ses élèves**. Si la course d'orientation n'est pas vraiment une APSA dite à « risque », une certaine **rigueur dans l'organisation** s'impose. La course d'orientation peut, en effet, procurer parfois **beaucoup d'émotions aux élèves** mais aussi à l'enseignant. De ce fait, la **maîtrise du couple risque-sécurité** constitue un **facteur de réussite** du coureur débutant au coureur confirmé et c'est souvent l'aménagement du milieu, la progression pédagogique dans l'activité et les consignes qui vont créer et mettre en jeu la sécurité. Ainsi, toute maladresse dans la conception et le **traçage des exercices**, dans la **formulation des consignes** peut par exemple entraîner échec, retard et angoisse. De plus, si la pratique en groupe réduit (deux ou trois) s'impose au début, il sera nécessaire que l'élève se confronte assez rapidement et individuellement aux problèmes d'une situation.

C'est pourquoi, plusieurs éléments clés doivent également faire l'objet, **avant, pendant et après**, d'une **attention et d'une reconnaissance toutes particulières de l'enseignant d'une part et de l'élève d'autre part**: les demandes d'autorisation nécessaires à l'évolution des élèves, la pratique dans des conditions météorologiques favorables (vent fort, risques orageux à anticiper ...), le repérage des zones à risques (falaises, rochers, marais, ...), les conseils de conduites à tenir, d'horaires à ne pas dépasser, de limites permises à respecter scrupuleusement sur le terrain.

Dès lors, dans l'optique de rendre lisible ce protocole sécuritaire, nous vous proposons de distinguer deux modes de pratique de cette APPN :

-dans le cadre d'une séquence en milieu urbain ou semi-urbain
(établissement scolaire, parc, terrains de sport, ...)

-en milieu dit naturel

Les rubriques retenues:

Démarches administratives

Site de pratique

Traçage des circuits

Matériel/outils pédagogiques

Sécurité

Avant, pendant et après la course, leçon, séquence

Protocole
sécuritaire

Tableau de sécurité/gestion

Nom:	Circuit	Heure de départ	Heure d'arrivée	circuit	Heure de départ	Heure d'arrivée	Circuit ...
bob	Papillon mona	8h42	8h55	Papillon lisa	9h00		
tom	Etoile star	8h 37	8h42				

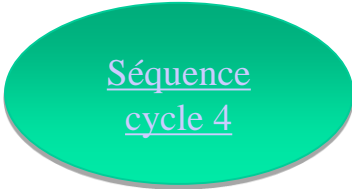
Permet de situer les élèves:

Bob est parti depuis 9h00 sur le circuit Papillon Lisa

Tom a fini le circuit Etoile star et est au secrétariat en recopiage de circuit ou en évaluation

Exemple de trame de séquence

cycle 4



Séquence
cycle 4

Exemple de tâche complexe

Cycle 4



Comment différencier en Course d'Orientation ?

L'évolution différente des élèves dans leurs apprentissages nous amène à proposer quand le besoin s'en fait sentir de différencier notre pédagogie.

* L'alignement de deux classes et travailler avec deux groupes de niveaux différents. Mais pour cela le lieu d'évolution doit être suffisamment grand.

* Proposer des circuits différents et des situations différentes, à partir d'un réseau de postes (réinvestissable sur plusieurs années). Exemple: course en étoile, course en papillon, suivi d'itinéraire...

* Dans la même situation, proposer des variantes où les variables peuvent être le "temps", la mémorisation des postes, la confrontation directe avec un autre élève (circuits dans des sens différents).

* Associer ponctuellement des élèves de niveaux différents pour la réalisation d'une situation donnée: course en relais avec choix de postes par exemple ou type « road book » avec énoncé du parcours réalisé ou à réaliser par un élève débrouillé ou un élève en difficulté.

Les situations d'apprentissage

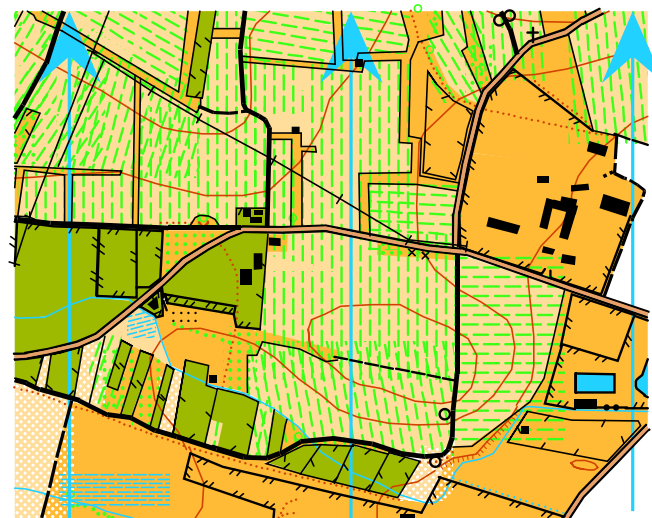


Axe Simple / Complexe	Varier les contraintes informationnelles
Nombre et fréquence des changements de direction	1, 2 ou 3 changements de direction sur un parcours entre deux postes
Proximité et éloignement d'une «ligne»	Notion de « sauts » entre deux lignes – suivi de lignes de niveau différents - mémorisation
Nombre d'éléments de même nature dans un même secteur	Un seul élément à trouver ou présence de plusieurs éléments identiques (vrai-faux)
Axe Facile / Difficile	Variables énergétiques, affectifs
Distance du parcours et nombre de postes	Parcours +/- long avec plus ou moins de postes
Pénétrabilité du secteur forestier - visibilité	Postes sur les lignes de niveau 1 vers des postes éloignés des lignes et dans des zones qui offrent +/- de visibilité (le « vert » de la carte est de plus en plus foncé (V1 à V3))
Relief ou non	Absence ou présence relief sur la carte et sur le circuit proposé
Temps de réalisation imposé	Situations non chronométrées à des situations avec temps limite, et puis des situations chronométrées
Familiarité avec le milieu	Evoluer dans une zone connue, puis vers une zone partiellement connue, pour terminer vers des zones inconnues
Partir à plusieurs ou seul	Proposer des situations où l'on est à plusieurs (max 3) pour s'engager très rapidement vers un travail individuel

Uniquement le milieu naturel pour une deuxième séquence ou en cycle 4?

Dès lors que l'on envisage la CO, après une pratique des élèves de plus de 10 heures, le milieu naturel s'impose.

Toutefois, les conditions de déplacement des élèves ou de proximité d'un lieu qui s'y prête, ne permet pas toujours cette possibilité.



Une seconde séquence en milieu urbain est donc envisageable si les situations proposées apportent suffisamment d'incertitude afin de mettre les élèves dans des conditions propices à un apprentissage.

Sinon, la globalisation des horaires peut apporter une réponse pour exploiter des lieux riches mais éloignés. Tenir, alors, compte de la saison dans le choix de la période d'enseignement ou de travaux de viticulture par exemple (*rappel fiche protocolaire sécurité*).

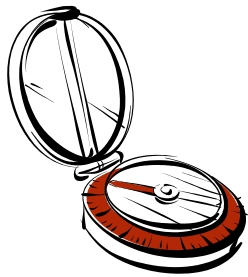
La carte de CO

L'utilisation d'une carte de CO nécessite de prendre quelques précautions et de respecter les conditions d'une pratique en toute sécurité.

Suis-je capable d'enseigner l'activité?

- ☞ **J'ai un support pour travailler: carte (droit, copie, autorisation ?)**
- ☞ **J'ai du matériel spécifique à l'activité (balises, boussoles, Pincés, rubalise,...)**
- ☞ **Je connais bien le secteur d'évolution ; je connais les signes conventionnels (légende, couleurs, ...)**
- ☞ **J'ai repéré les lieux: le départ, l'arrivée, j'ai pensé à la sécurité.**
- ☞ **Je construis ma séquence ou j'exécute une séquence type ?**
- ☞ **Je connais les limites de mes élèves (physiques, affectives)**
- ☞ **Je maîtrise plusieurs étapes de progression : (groupe/classe, binôme, individuel, autonomie)**
- ☞ **J'ai une connaissance des différentes situations possibles. Je sais expliciter ces situations et gérer les regroupements.**
- ☞ **Suis-je capable de proposer une pédagogie différenciée?**
- ☞ **Je peux tracer (facile, difficile), choisir des postes intéressants.**
- ☞ **Je sais installer des postes, seul, à deux.**
- ☞ **Est ce que je sais gérer mon temps sur une leçon à l'extérieur?**
- ☞ **En évaluation : suis-je capable de proposer une évaluation?**





Boussole et CO

La Boussole se compose essentiellement d'une aiguille aimantée posée sur un pivot.

L'aiguille avec son extrémité colorée indique toujours le Nord magnétique. Le cadran sur lequel figure les 4 points cardinaux, possède à son pourtour les 360° des azimuts, et sur le fond des lignes de couleur.

Ce cadran pivote sur un socle. Ce socle comprend un élément principal : la flèche de direction. Celle-ci sert à indiquer les directions à prendre.

LES NORDS !!!



Nord magnétique: celui de la **boussole**

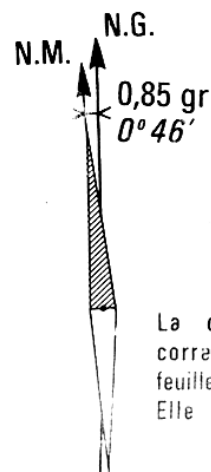
Nord géographique: celui de la **carte**

Toujours en haut

Faites attention aux cartes sur CD-ROM: le « nord vrai » est souvent incliné par rapport au bord de la carte.

Entre les deux il y a un écart c'est la **déclinaison**.

*Actuellement la
déclinaison reste
négligeable, mais dans
quelques années, il
faudra en tenir compte.*

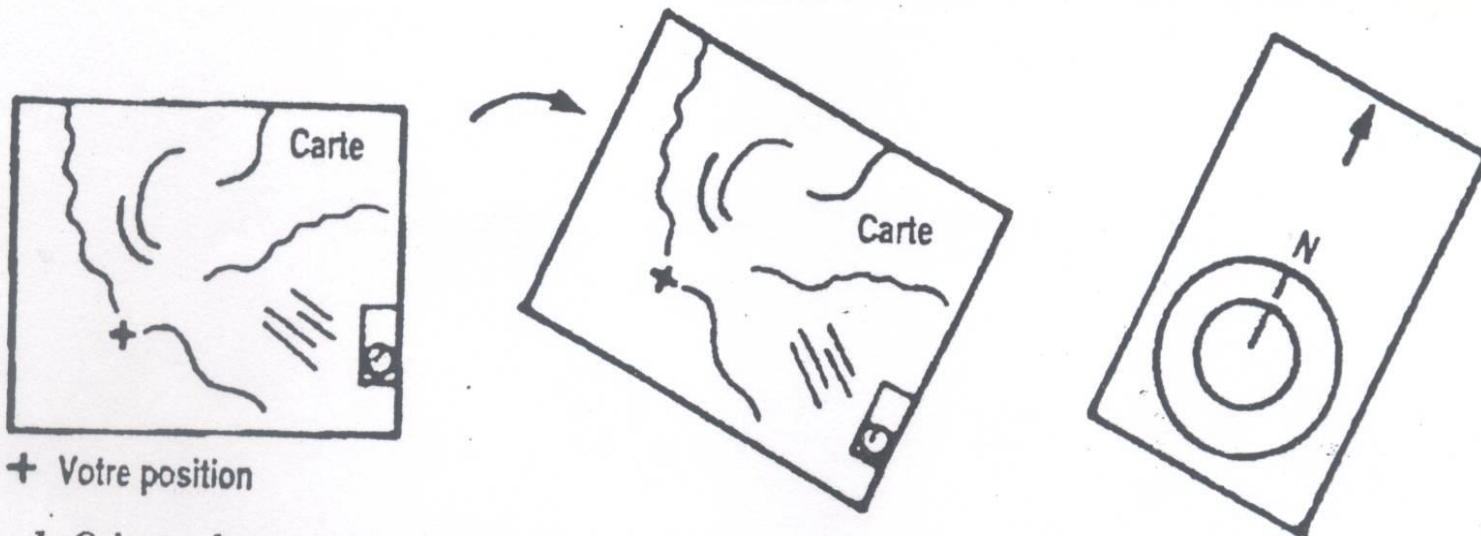


La déclinaison magnétique correspond au centre de la feuille, au 1^{er} janvier 1997. Elle diminue chaque année de 0,12 gr (0° 6')

La Boussole, suite...

Orientation de la carte grâce à la boussole :

Elle s'effectue en alignant l'aiguille Nord de la boussole et les lignes du Nord magnétique de la carte (couleur bleu ou noir).



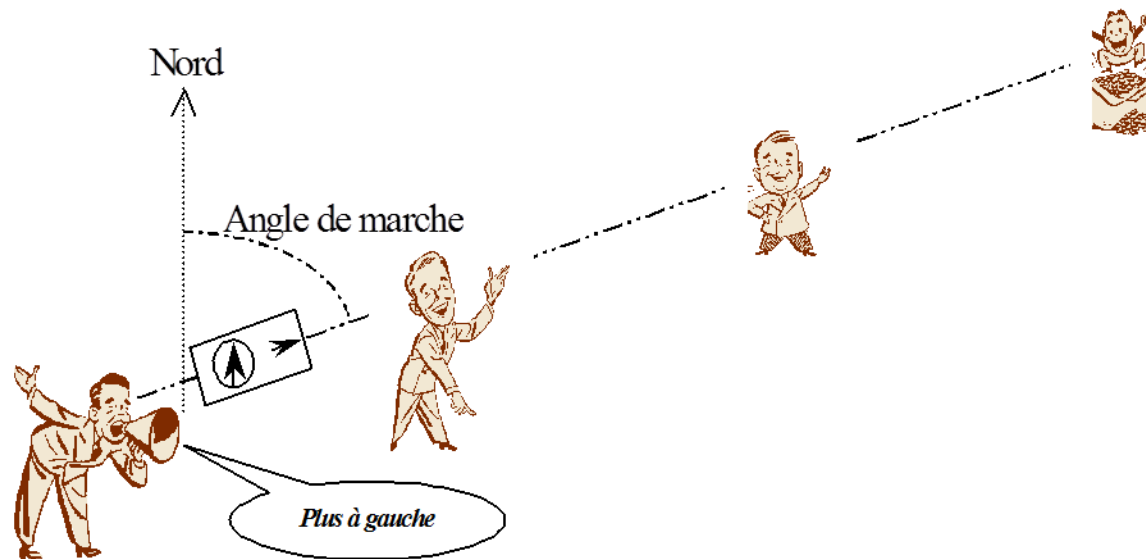
+ Votre position

1. Orientez la carte de façon que le nord carte coïncide avec le nord magnétique indiqué par l'aiguille de la boussole.

La Boussole , encore...

Prendre une orientation sommaire :

La boussole permet de prendre une direction souhaitée sans en connaître particulièrement le chemin. Pour cela on prendra une orientation sommaire à partir d'une ligne virtuelle que l'on va suivre. Chaque point devant soi peut devenir un élément qui sera sur cette ligne.



Traçage et difficulté

d'itinéraire en milieu scolaire

Tracer un circuit d'orientation, c'est penser «itinéraire».

Tracer un itinéraire, c'est poser une série de problèmes de construction et de conduite de déplacement.

De plus, il faudrait donner la possibilité aux élèves de faire des choix d'itinéraires, mais avec le souhait que l'on valorisera l'itinéraire prévu par l'enseignant. Et ensuite, on peut disposer les postes.

A partir des objectifs que l'on s'est fixés, on complexifiera la recherche fine du poste par le nombre de points d'appuis possibles ou la définition même du poste (*exemple: but, angle de la rambarde, arbre,...*).

LES LIGNES

Ce sont des éléments du terrain facilement observables et que l'on peut suivre aisément en courant.

C'est, en général, ces lignes qui vont servir de support de déplacement aux débutants.

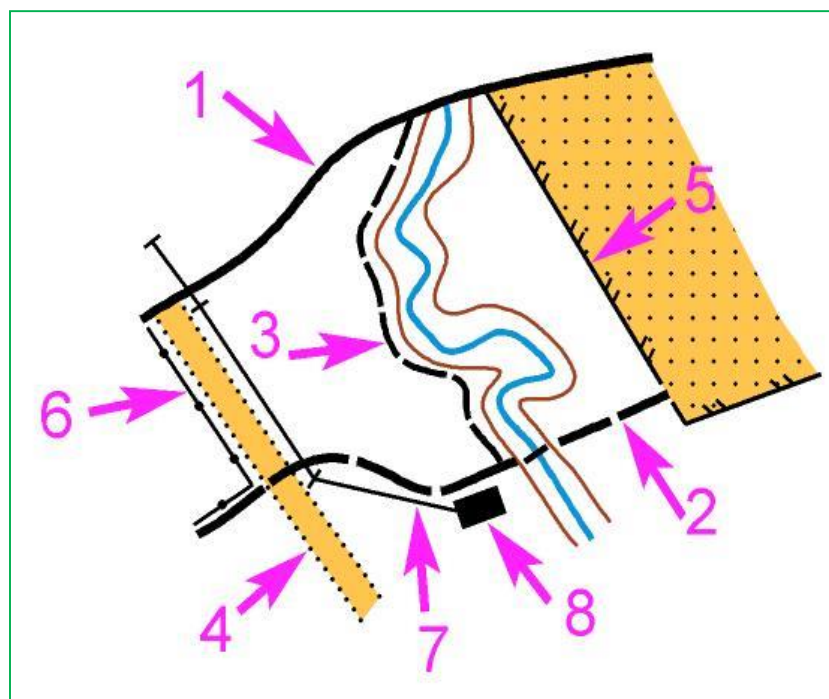
C'est l'organisation de ces lignes entre elles, par le jeune débutant, qui permettront à celui-ci de relier ainsi deux postes.

L'enseignant doit étoffer la bibliothèque de lignes du jeune débutant en lui faisant découvrir d'autres lignes.

LES LIGNES (1)

Types des lignes et niveaux de difficulté :

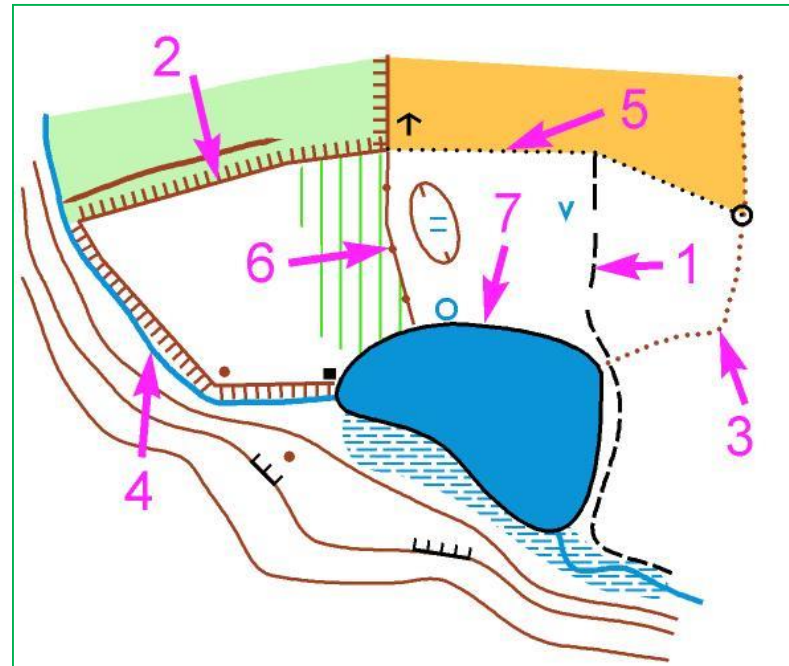
Lignes 1 : ce sont, en général, les lignes les plus familières au pratiquant débutant et très visibles qui guident facilement le déplacement : Route forestière (1), chemin d'exploitation (2), chemin (3), sentier, pare feu (4), clôtures (5), mur (6), ligne électrique (7), voie ferrée, bâtiment (8)....



LES LIGNES (2)

Types des lignes et niveaux de difficulté :

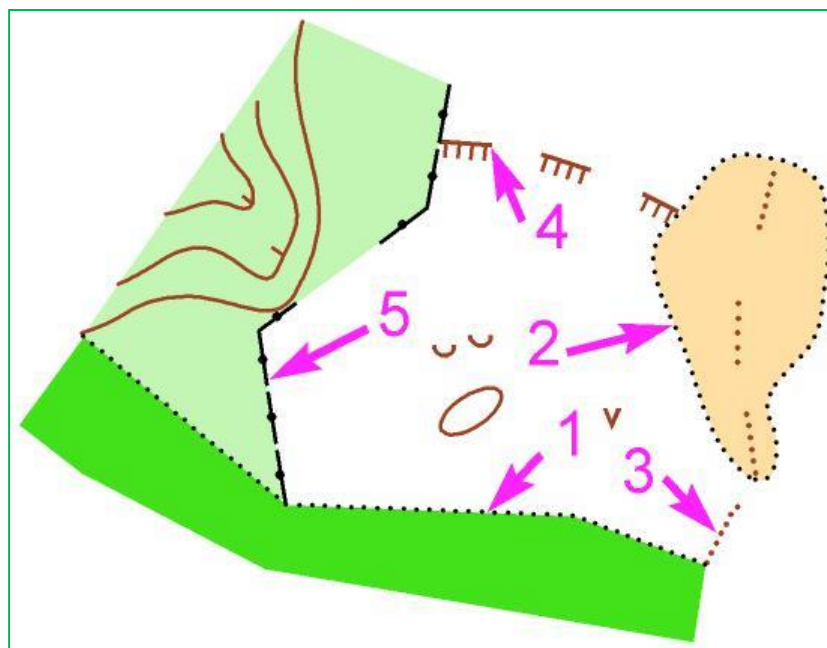
Lignes 2 : ce sont des lignes dont la représentation sous forme de pointillés ou de surfaces entourées d'un trait continu permet un suivi : sentier peu visible (1), talus bien marqué (2), fossé très visible (3), ruisseau (4), muret, lisière de forêt (5), haie, layon, levée de terre (6), tour de lac, marais, étang (7).



LES LIGNES (3)

Types des lignes et niveaux de difficulté :

Lignes 3 : ces lignes séparent des zones différenciées par la couleur sur la carte : limite de végétation entre zones de pénétrabilités différentes mais nettes signalées sur la carte par des pointillés noirs (1), limite de clairière en forêt (2), mais aussi des fossés (3) et talus intermittents (4), murs en ruine (5)...



LES LIGNES

EN CONCLUSION

Réussir un itinéraire, c'est savoir utiliser l'ensemble de ces lignes, et donc de transformer, si possible, son itinéraire en un enchaînement de lignes.

REGLE TRACAGE (1)

La connaissance des différentes lignes et leur utilisation progressive par l'enseignant sont des éléments essentiels à la fois pour la réussite de l'apprentissage du débutant et le perfectionnement de l'élève confirmé.

LES POINTS DE DECISION

C'est l'endroit précis sur une ligne où le pratiquant va choisir de changer ou de quitter la ligne.

(croisement de chemins – un angle de clôture ou de fossé – un élément ponctuel situé en bordure de chemin)

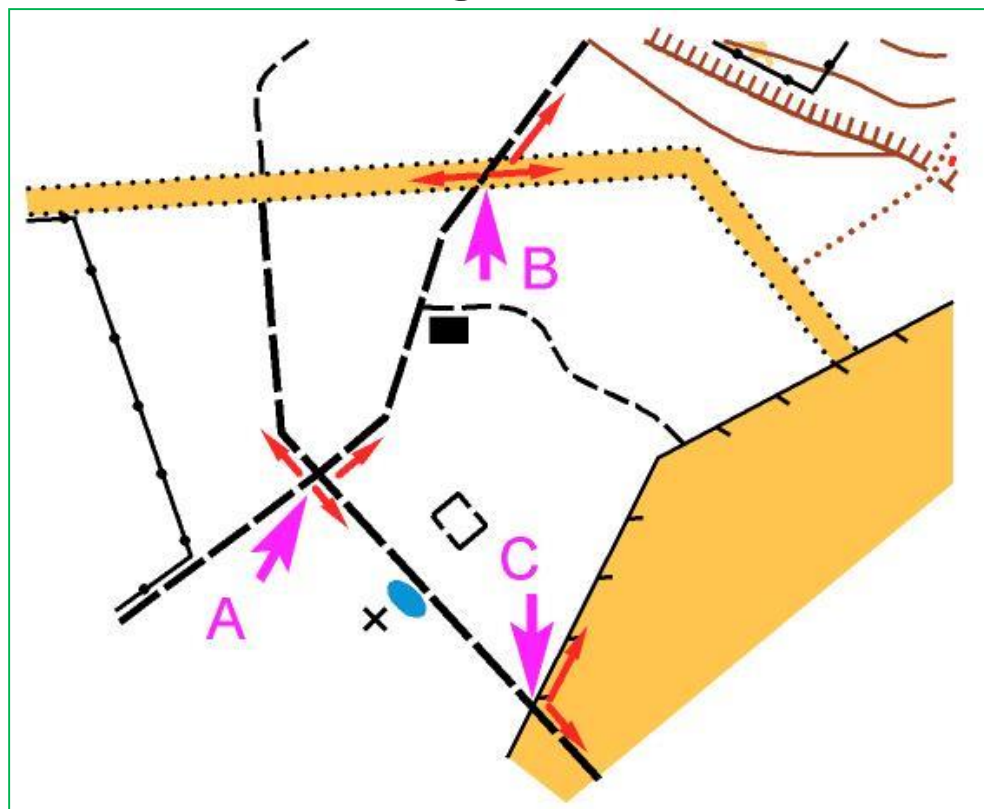
Le **dernier point de décision situé avant le poste** et qui permet de quitter la ligne pour rejoindre celui-ci s'appelle le **point d'attaque**.

Le **point de décision situé après le poste**, qui permet de s'arrêter en cas d'erreur, est la **ligne d'arrêt**.

LES POINTS DE DECISION (1)

Niveaux de difficultés des points de décision

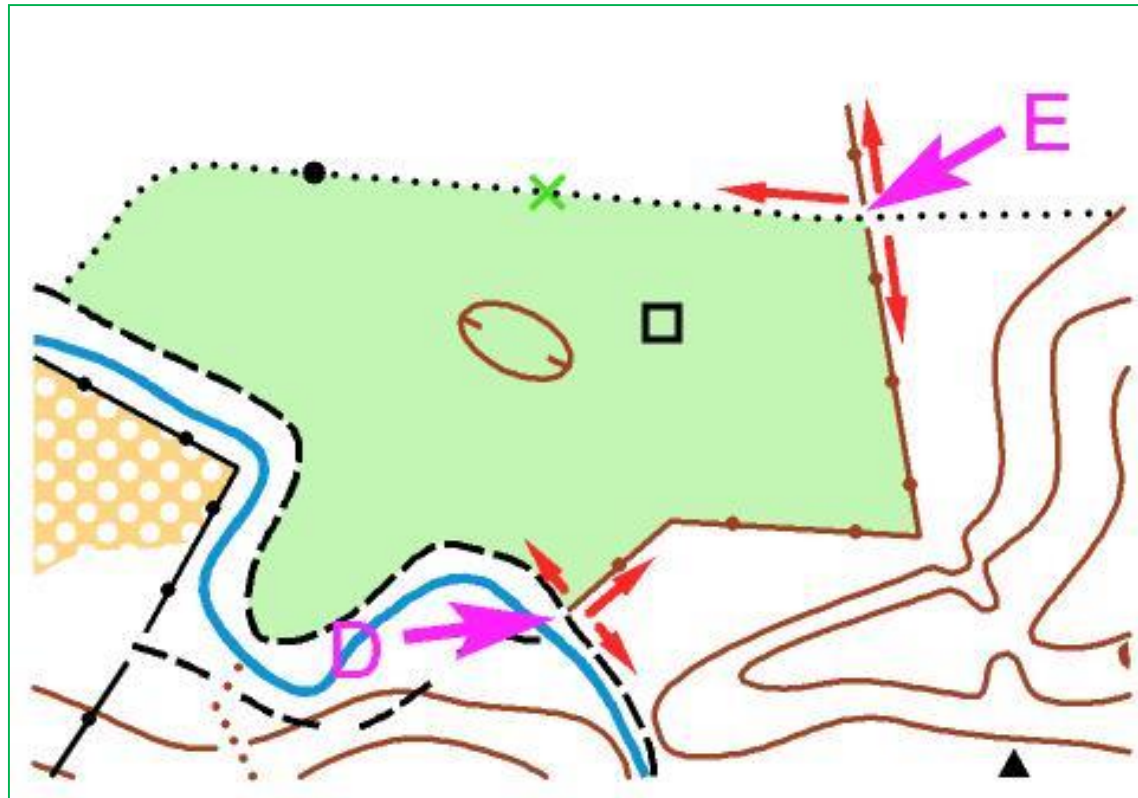
Décision 1 : un croisement de ligne 1



LES POINTS DE DECISION (2)

Niveaux de difficultés des points de décision

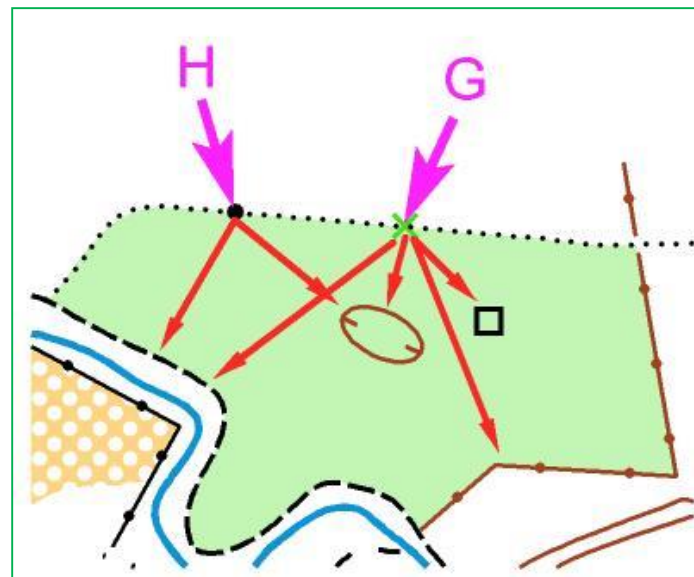
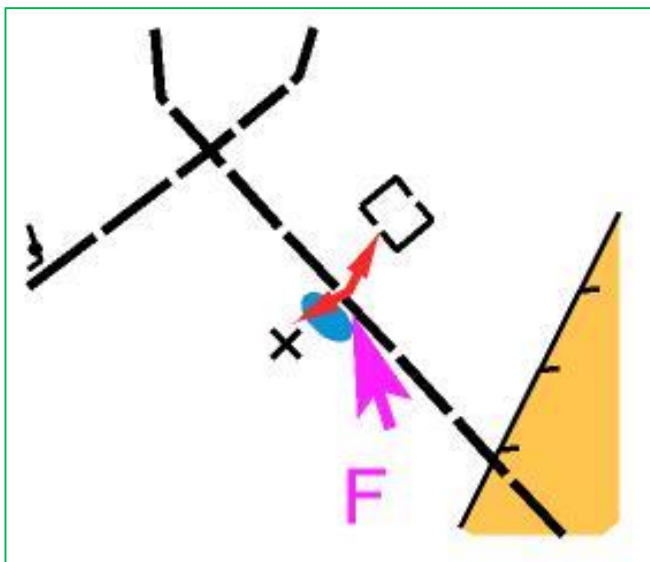
Décision 2 : un croisement de lignes 2 de différentes natures.



LES POINTS DE DECISION (3)

Niveaux de difficultés des points de décision

Décision 3 : un élément ponctuel sur une ligne. Ces éléments de décision ponctuels sur une ligne permettent de quitter la ligne soit pour faire un saut soit pour attaquer un poste.



LES POINTS DE DECISION

REGLE DE TRACAGE (2)

Le choix et l'adaptation des points de décision par l'enseignant est donc essentiel pour diminuer la charge émotionnelle nécessaire à une prise de décision cohérente .

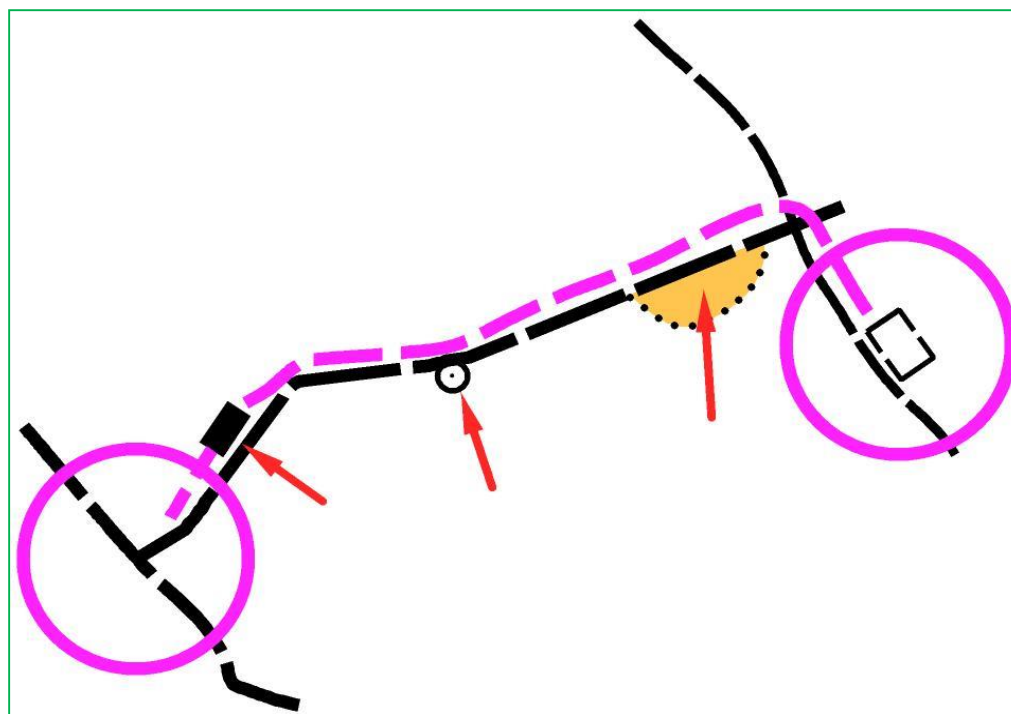
LES POINTS D'APPUI

Ce sont des éléments de repères choisis à l'avance qui vont permettre de confirmer sa position lors du déplacement.

- des éléments marquants que l'on franchit (ruisseaux, sentiers, limites, pare feu et parfois des éléments ponctuels)
- des éléments marquants visibles de loin (clairières, coupes, différence de plantation, colline)

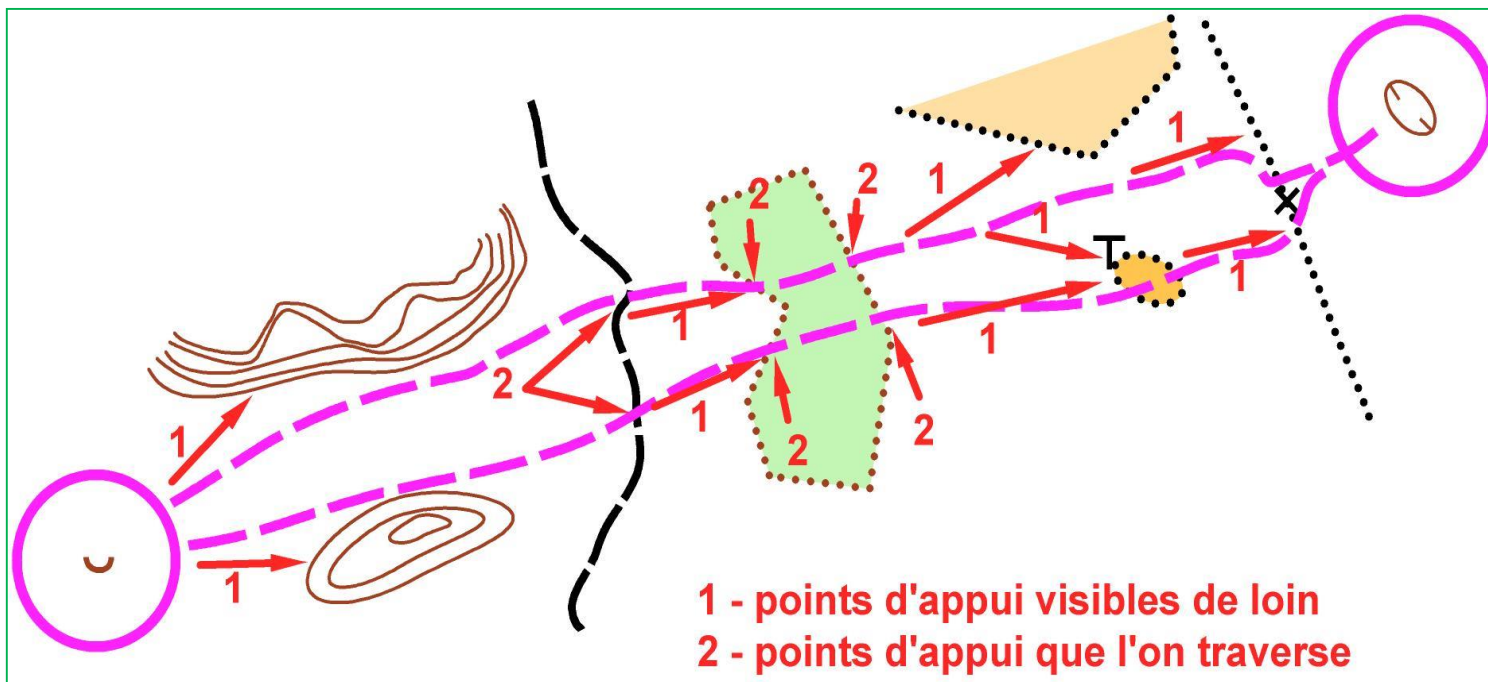
LES POINTS D'APPUI

Pour l'orienteur débutant, les points d'appui permettent de se situer sur la ligne et d'estimer sa progression.



LES POINTS D'APPUI

Pour l'orienteur débrouillé puis confirmé, les points d'appui permettent de construire l'itinéraire en équilibrant la prise de risque et la sûreté.



LES POINTS D'APPUI

REGLE DE TRACAGE (3)

L'enseignant doit être capable d'introduire suivant le niveau des pratiquants des points d'appui plus ou moins nombreux et plus ou moins nets sur l'itinéraire afin de simplifier ou complexifier le problème d'orientation posé.

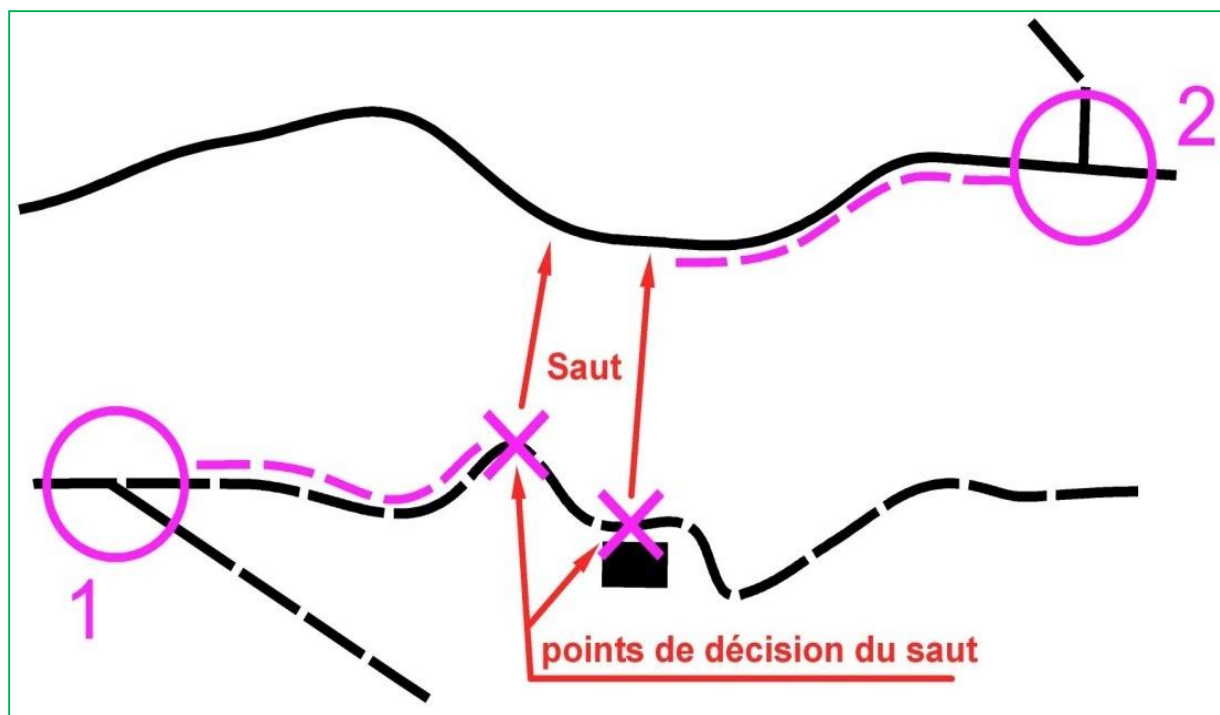
LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Le saut consiste à quitter une ligne pour rejoindre une autre ligne sans emprunter une ligne.

L'objectif des sauts est donc de « couper » pour raccourcir l'itinéraire dans un but de gagner du temps.

LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Le traçage doit permettre de proposer des sauts de lignes, en utilisant :
Des sauts entre des éléments linéaires parallèles sur des distances n'excédant pas 100m ou entre des éléments visibles de loin (coupe, clairière). Le saut s'effectue d'abord sur une trajectoire perpendiculaire aux lignes que l'on quitte et que l'on rejoint.



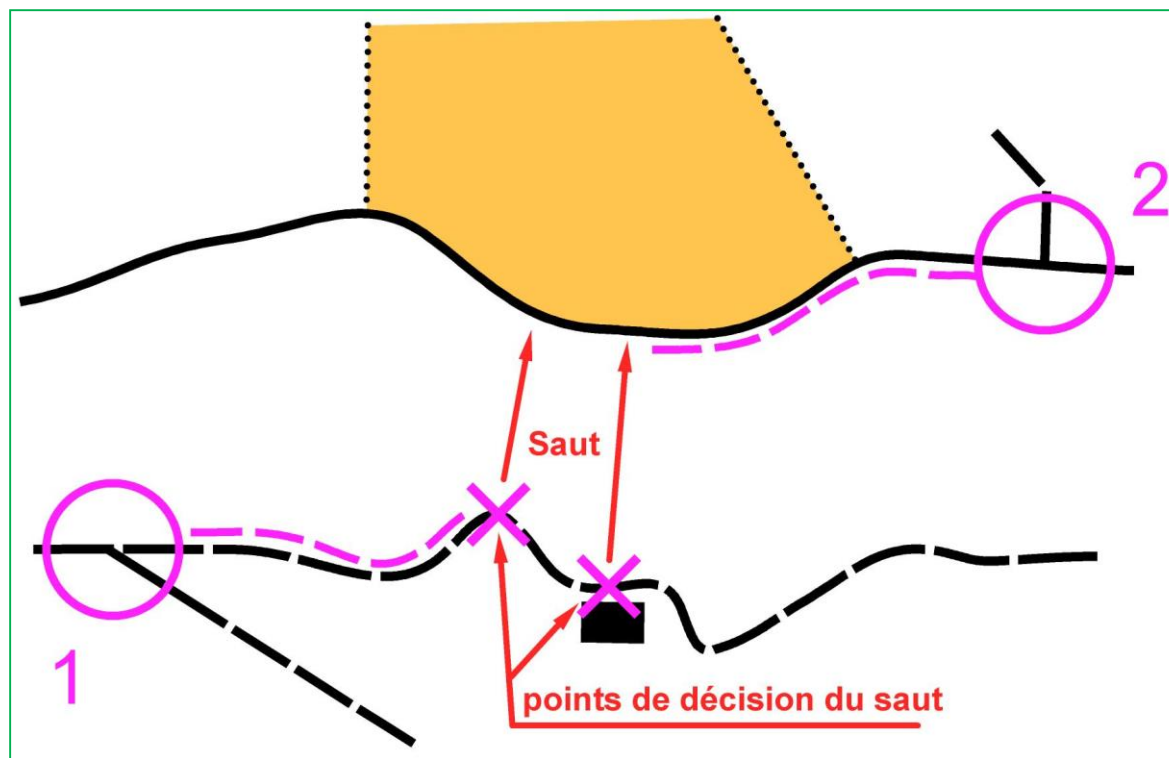
LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Pour un débutant, les conditions de réussite du saut dépendent :

- des points de décision du saut qui doivent être nettement identifiables.
- de la distance entre les 2 lignes constituant le saut.
- de la visibilité en sous bois.

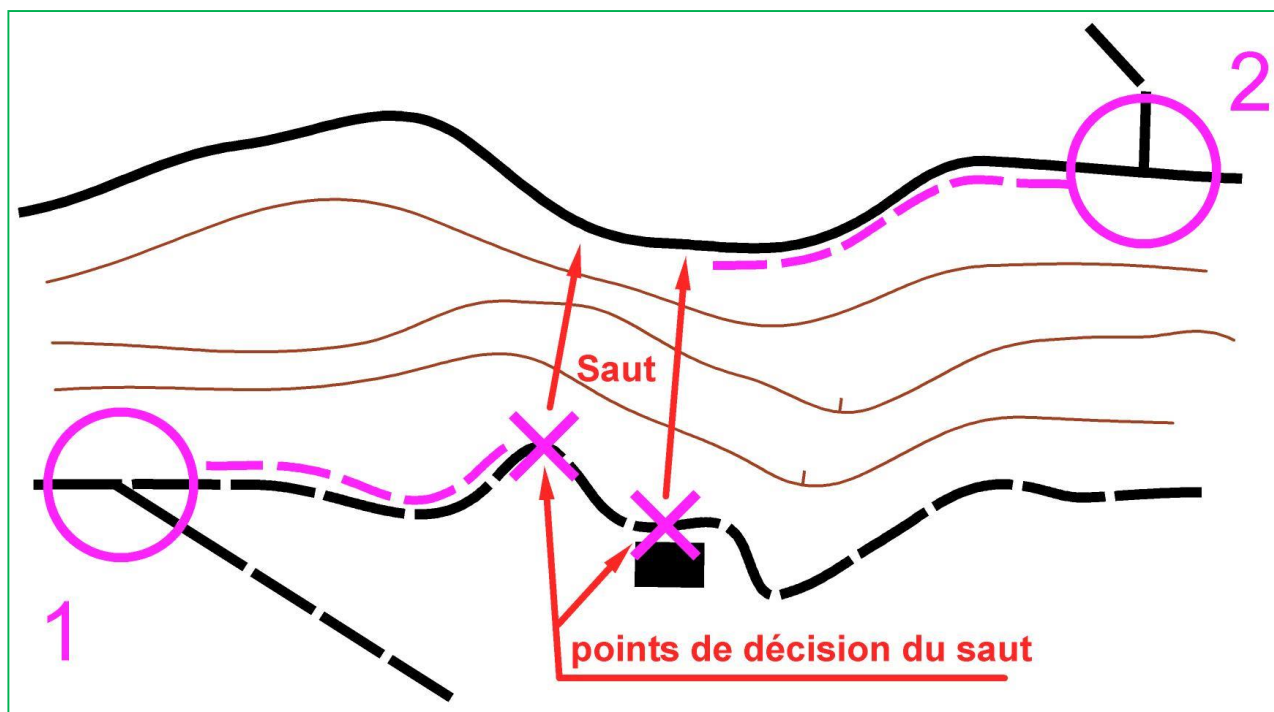
LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

La présence d'une zone claire (champ) peut favoriser le saut. Celle-ci étant visible de loin, elle facilite la direction de course. Cela apprend à « lever le nez » et voir loin.



LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

La vision en contrebas peut également favoriser le saut. La route forestière devient rapidement visible du haut. De plus, la course en descente favorise la trajectoire en ligne droite.



LA NOTION DE SAUT et SON APPRENTISSAGE

Des sauts utilisant la boussole (visée sommaire) permettant de suivre globalement une direction de course (ce saut ne doit jamais dépasser + de 100m pour un élève en phase d'apprentissage)

REGLE TRACAGE (4)

L'apprentissage du saut est totalement dépendant du traçage.

Sa conception et sa mise en place par l'enseignant demande une étude précise sur la carte et sur le terrain.

CONCLUSIONS

Traçage « Elève orienteur » débutant

Nécessité lors du déplacement de faire suivre une succession de lignes en passant par un certain nombre de points de décision, endroit où se situe le changement de ligne.

Il s'agit donc **de conduire** l'élève en permanence et de **minimiser** l'aspect émotionnel. A ce niveau de pratique aucune possibilité de sortir du « rail » décidé par l'enseignant.

CONCLUSIONS

Traçage « Elève orienteur » débrouillé

Obligation d'utiliser :

- **L'ensemble des lignes** permettant de choisir le meilleur itinéraire,
- **Les points d'attaque** pour approcher les postes,
- Faire sortir des mains courantes pour effectuer des **sauts élémentaires** puis plus complexes pour gagner en efficacité et en autonomie.

CONCLUSIONS

Traçage « Elève orienteur » confirmé

- Le déplacement consiste à faire des **choix stratégiques** et **anticiper** les actions. Les itinéraires sont calculés entre surêté et prise de risque.
- Nécessité de proposer l'ensemble des notions clés du traçage :
 - **Choix d'itinéraire** permettant l'utilisation des divers points d'appui,
 - **Des successions de sauts** plus ou moins complexes en cours d'itinéraire et pour l'accès au poste.

L'enseignant doit solliciter, par des situations de traçage spécifiques, toutes les techniques d'orientation qui peuvent être utilisées par l'orienteur afin d'améliorer ces compétences.

Traçage et difficulté d'itinéraire en milieu scolaire

Agir sur la complexité et la difficulté des circuits

	Complexité	Difficulté	Remarques
Niveau 1	1 changement de direction, lignes proches	Le poste est situé entre 30 et 50 mètres du départ , en visibilité directe , à moins de 2 minutes de course , tous les indices permettent de l'identifier sont présents sur la carte	Remarque: possibilité d'effectuer la recherche par petits groupes pour gérer l'aspect affectif (à dépasser rapidement)
Niveau 2	3 changements de direction lignes à 20 mètres	Poste situé entre 50 et 100 mètres du départ en visibilité indirecte , à moins de 3 minutes de course, quelques indices sont ôtés pour que l'élève en extraie d'autres que ceux du niveau 1	Remarque: recherche de poste seul
Niveau 3	Plus de 3 changements de direction lignes à plus de 20 mètres	Poste à plus de 100 mètres en visibilité indirecte, à plus de 3 minutes de course , peu de classes de symboles présentes , et à distance du poste.	Remarque: recherche de poste seul

Traçage avec ou sans logiciel

Purple Pen est un logiciel pour la course d'orientation. Il n'a pas toutes les fonctionnalités d'OCAD mais il permet cependant de fabriquer des parcours d'orientation à partir d'une image en fichier numérique ou scannée d'un plan, d'une carte ou d'une photo. Il s'agit surtout d'un logiciel libre et gratuit.

En voici quelques fonctionnalités:

- Impression des cartes
- Impression des codes IOF, avec les descriptions symboliques ou texte (ou les deux).
- Impression des cartons de contrôle corrigés avec la forme des poinçons
- Calcul automatique de la distance de chaque parcours.
- Impression de la carte tous postes pour le poseur.

Vous pouvez le télécharger à l'adresse suivante :

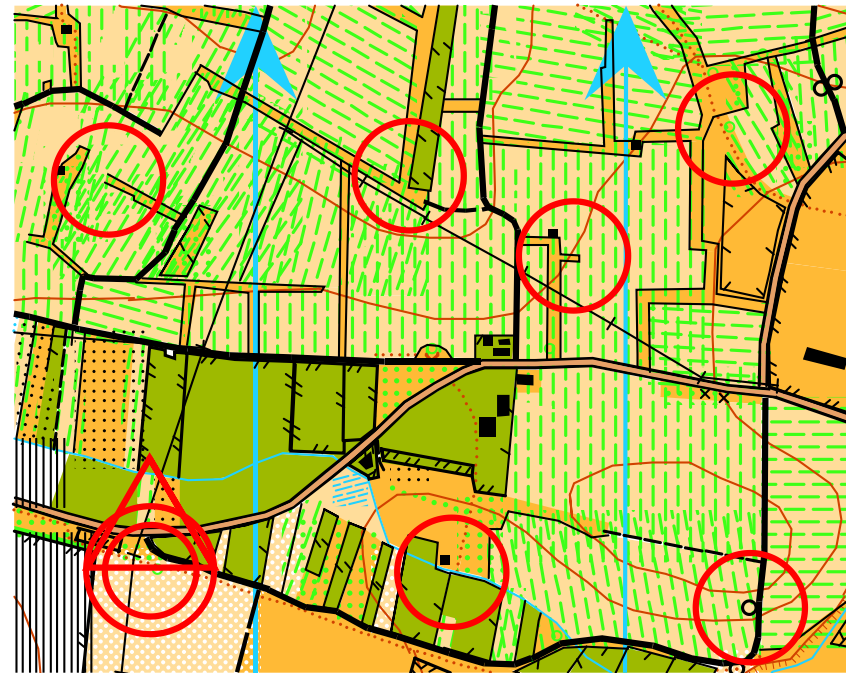
<http://purplepen.golde.org/default.htm>

L'évaluation

La course au score

Les courses Mémo

Les circuits classiques



Élaborer mon projet de déplacement adapté à mes ressources (énergétiques, localisation, suivi de lignes)

L'évaluation

L'évaluation en Course d'Orientation se fait le plus souvent à la lecture des résultats du talon de contrôle de l'élève.

En effet, l'enseignant ne voit pas agir l'élève. Il ne peut apprécier les compétences acquises que par la réussite de l'élève dans une situation qui fait référence aux objectifs que l'on s'est fixé, à savoir, le processus de lecture de carte, la mise en place et la réalisation d'un projet de déplacement efficace et rapide, et dans une moindre mesure la gestion des ressources énergétiques.

Proposition d'évaluation pour une première séquence (rappel fiches ressources):

- *Lors de la séquence, l'enseignant peut être en mesure de noter les élèves lors de différentes situations (course au score, suivi d'itinéraire, en étoile,...)*
- *La situation de référence peut-être une course classique avec un circuit comprenant une dizaine de postes plus ou moins difficiles, avec "faux postes", suivi ou non d'un mémo chronométré, ou d'une course au score pour les autres niveaux.*
- *Evaluation des rôles de pratiquant, de citoyen et autres à travers l'analyse de sa course, du talon de contrôle bien rempli, du calcul des temps, de la pose d'un poste restée intacte, de la gestion de son temps, du respect des lieux...*



Exemple d'évaluation par rôles (rappel fiches ressources)

Fiche
ressource
cycle 3.doc

Fiche
ressource
cycle 4.doc

Exemple d'évaluation de fin de séquence cycle 4

Epreuve : Le coureur doit réaliser un parcours de son choix dans un temps limité type « course au score » (25 à 30'). Tout retard sera pénalisé. 20 balises sont dispersées dans un milieu boisé plus ou moins connu.

10 balises de niveau 1 (**qui se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices chemins, sentier, clôture, limite de végétation précise**) et 10 balises de niveau 2 (**nécessitant d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 route sentier, chemin, grillage... pour leur recherche**)

Le code d'identification du poste est précisé sur la carte mère.

Pendant 5', le candidat devra concevoir un projet et choisir 8 balises en fonction du niveau qu'il veut atteindre.

Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.

Rôle de l'orienteur en projet/8 :

Projet formel: balises majoritairement de niveau 1 : 0 à 4 points, lecture du milieu imprécise/aléatoire

Projet réfléchi : autant de balises de niv 1 et 2, quelques balises n'ont pu être validées 4.5 à 6 points

Projet réalisé : balises majoritairement de niveau 2, bonne adéquation entre le projet et la réalisation, 6.5 à 8 pts.

Rôle du coureur/8 :

Temps de course au Km
pour réaliser le circuit

Garçons	Points	Filles	Points
Moins de 10' au km	4	Moins de 11' au km	4
Entre 10' et 11' au km	3	Entre 11' et 12' au km	3
Entre 11' et 12' au km	2	Entre 12' et 13' au km	2
Plus de 12' au km	1	Plus de 13' au km	1

Rôle de l'orienteur citoyen/4 :

Règles de sécurité	points	Gestion du temps	En retard (> à 1')	Très en avance (+ de 5')	A l'heure (- de 5')
Partiellement respectées	1	Balises de niveau 1 et 2 en nombre équivalent	0	1	1,5

Des comportements observables

Niveau de pratique 1

Passif/Perturbateur

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPETENCES ATTENDUES	SITUATIONS DE REFERENCES /CONSIGNES
<p>L'élève suit un camarade ou le groupe.</p> <p>La carte est dans la poche.</p> <p>L'élève part, n'effectue aucun travail, puis revient en fin de séance...</p> <p>Le parcours est dégradé. On arrache un ou plusieurs postes, l'environnement subit des agressions...</p>	<p>Sur un terrain connu, avec peu de caractéristiques, je me déplace seul ou en alternance dans un groupe.</p> <p>Je place mon pouce sur la carte à l'endroit ou je me situe. Je place un « personnage » référence sur ma carte. (kinder, playmobil...)</p> <p>J'utilise ma montre et je reviens vers le professeur en cas d'échec.</p> <p>J'adopte une attitude sécuritaire et responsable vis à vis des autres. (Enlever une balise, c'est enlever un point de référence, comme une parade en gym.).</p> <p>Je respecte l'environnement physique et les personnes rencontrées.</p>	<p>Réalisation de parcours en étoile ; papillon ; « pair impair » sur carte simple. Les balises sont proches du point de référence (prof).</p> <p>Suivi d'itinéraire ; je déplace mon « curseur » sur la carte en fonction de mon avancée. Parcours jalonné retracé sur la carte.</p> <p>Déterminer le temps maximum d'éloignement. Etablir, un contrat sur la carte, le talon. (au verso par exemple)</p> <p>Les postes sont fixes, éviter toute manipulation. Les élèves placent les postes, ou réalisent un moulin.</p> <p>Le lieu de pratique est restitué sans dégradation, c'est un terrain de jeu public ou privé.</p> <p>A ce niveau on recherche un terrain dégagé, Collège, parc, vignoble, parcours VITA, ou les élèves sont souvent à vue.</p> <p>Les postes sont placés sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les mains courantes simples, intersection de chemins, angle de clôture, limite de végétation (champs, vigne)... - des points caractéristiques, bornes, arbres isolés...

Des comportements observables

Niveau de pratique 2

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPETENCES ATTENDUES	SITUATIONS DE REFERENCES /CONSIGNES
<p>L'élève se déplace seul mais cherche à se regrouper le plus souvent possible.</p> <p>La carte n'est pas orientée, les lignes directrices sont les « mains courantes ».</p> <p>La marche est privilégiée, la lecture se fait à l'arrêt, souvent au poste (qui devient zone de regroupement).</p> <p>La carte est très souvent consultée, même quand l'itinéraire est simple.</p> <p>La nature est source d'angoisse ou de surprise (faune). Les réactions sont bruyantes (cris) ;</p>	<p>Sur un terrain connu, je me déplace seul. J'effectue mon parcours puis, je régule mes erreurs.</p> <p>L'orientation de la carte se fait par la référence au terrain, la boussole situe la carte au Nord.</p> <p>Je me déplace en trottant sur les mains courantes. J'évite de rester au poste.</p> <p>Je mémorise un itinéraire simple sur mains courantes, et la définition du poste recherché.</p> <p>Je me discipline, en évitant de crier. Je contrôle mes émotions à la vue d'animaux. J'apprécie le spectacle et j'identifie les espèces observées (faune et flore).</p>	<p>Poursuite des situations de références précédentes en instituant un facteur temps : La boussole n'est pas l'outil indispensable. Une carte bien adaptée au terrain fait référence. Les azimuts, c'est pour plus tard...</p> <p>La course est limitée aux zones découvertes, en tous terrains la consommation d'énergie est exponentielle.</p> <p>Parcours mémo sur mains courantes.</p> <p>L'élève identifie les grands symboles de la légende IOF.</p> <p>Etablir un album de référence des essences rencontrées, des animaux observés.</p> <p>Le parcours reste situé dans une zone dégagée, connue. L'éloignement devient plus long mais inférieur à 15 minutes.</p> <p>Les postes sont situés sur ou à proximité immédiate des mains courantes (idem 1+ fossés, talus, ruisseau).</p>

Des comportements observables

Niveau de pratique 3

COMPORTEMENTS OBSERVABLES	COMPETENCES ATTENDUES	SITUATIONS DE REFERENCES /CONSIGNES
<p>L'élève se déplace seul sur des lignes plus complexes pour essayer de gagner du temps.</p> <p>La carte est orientée de manière cohérente pour suivre des lignes directrices.</p> <p>L'élève reconnaît la plupart des symboles et il est capable de mettre des points d'attaques et des lignes d'arrêt.</p> <p>La carte est encore souvent consultée, surtout à la sortie du poste.</p> <p>L'élève est capable de prendre un azimut et une distance sans trop de difficulté</p> <p>La nature n'est plus source d'angoisse mais milieu à respecter.</p>	<p>Sur un terrain inconnu, je me déplace seul. J'effectue mon parcours puis, je suis capable de réaliser une nouvelle attaque en cas d'erreur.</p> <p>L'orientation de la carte se fait par la référence au terrain, la boussole situe la carte au Nord.</p> <p>J'adapte mon déplacement selon qu'il se situe en phase d'approche ou en phase d'attaque d'un poste.</p> <p>Je suis capable d'étudier rapidement l'ensemble du parcours partiel pour construire le meilleur itinéraire.</p> <p>Je respecte le milieu naturel en ayant une démarche citoyenne et je connais les codes du bon orienteur..</p>	<p>Élabore un projet de déplacement en vue d'une performance, seul ou à plusieurs.</p> <p>Utilisation de la boussole dans des situations de « Cartes blanches » ou de recherche ponctuelle d'Azimut.</p> <p>Les zones de terrains deviennent plus technique où les éléments du terrain sont variés et parfois peu nombreux.. On recherche des parcours où les courses partielles sont variées dans la consommation d'énergie (parcours courts et techniques, parcours longs et peu techniques), Parcours mémo (2/3 balises) sur mains courantes ou non.</p> <p>L'élève identifie plupart des symboles de la légende IOF.</p> <p>Etablir un album de référence des essences rencontrées, des animaux observés.</p> <p>Le parcours est situé dans une zone +/- dégagé, voir inconnue. L'éloignement devient plus long mais inférieur à 25 minutes.</p> <p>Les postes sont éloignés des mains courantes immédiates.</p>

Comment créer une carte de course d'Orientation

La réalisation d'une carte de course d'orientation nécessite le montage d'un projet et de l'accompagner d'un financement si nécessaire, tout comme peut l'être l'achat de matériel d'EPS.

Il est également nécessaire d'effectuer une série d'opérations plus techniques centrées sur :

- le choix d'un terrain d'évolution adapté dans une zone d'activité sans dangers objectifs et accessible à nos élèves (cour de collège, lycée, Parc, Centre sportif,...),
- les demandes d'autorisation préalables auprès des propriétaires du site,
- la détermination d'une échelle correspondant aux compétences du public visé : du 1/1000 (1 cm représente 10 mètres) au 1/5 000
- le respect de normes et de symboles culturels, si possible ceux de la FFCO.
- la réalisation graphique de la carte

Ces contraintes techniques nécessitent d'effectuer soi-même ou avec l'aide d'une personne compétente:

- les relevés très précis sur le terrain à partir d'un extrait du cadastre ou d'un fond de carte de l'IGN ,
- le dessin numérisé du site retenu à partir du logiciel Ocad 7 school
- les démarches pour l'impression de la carte.



Coût de création d'une carte d'orientation par un cartographe:

Réalisation de la carte :

- Pour une carte située à l'intérieur d'un établissement : relevé et dessin (de 100 à 300 €)
- Pour une carte située à l'intérieur d'un Parc : de (500 € à 800 €)

Les montages financiers pour la réalisation de cartes peuvent être divers et croisés :

- fonds propres de l'établissement,
- subventions de la commune, du conseil général, du conseil régional, du MJS,
- aides du club de CO (cartographie du lieu choisi)
- recherche de partenaires privés ...

Bibliographie:

- ***ABC Orientation, Testevuide et Bruneau***, CRDP de Caen, 1994
- **Enseigner la course d'orientation – *Dominique Bret***
CRDP de Paris - Centre Régional de Documentation Pédagogique de Paris
- ***Course d'Orientation - au collège et au lycée, Fogarolo et Stryjak***, Revue EPS, 2001

Sites Internet :

Ligue d'Alsace de Course d'Orientation

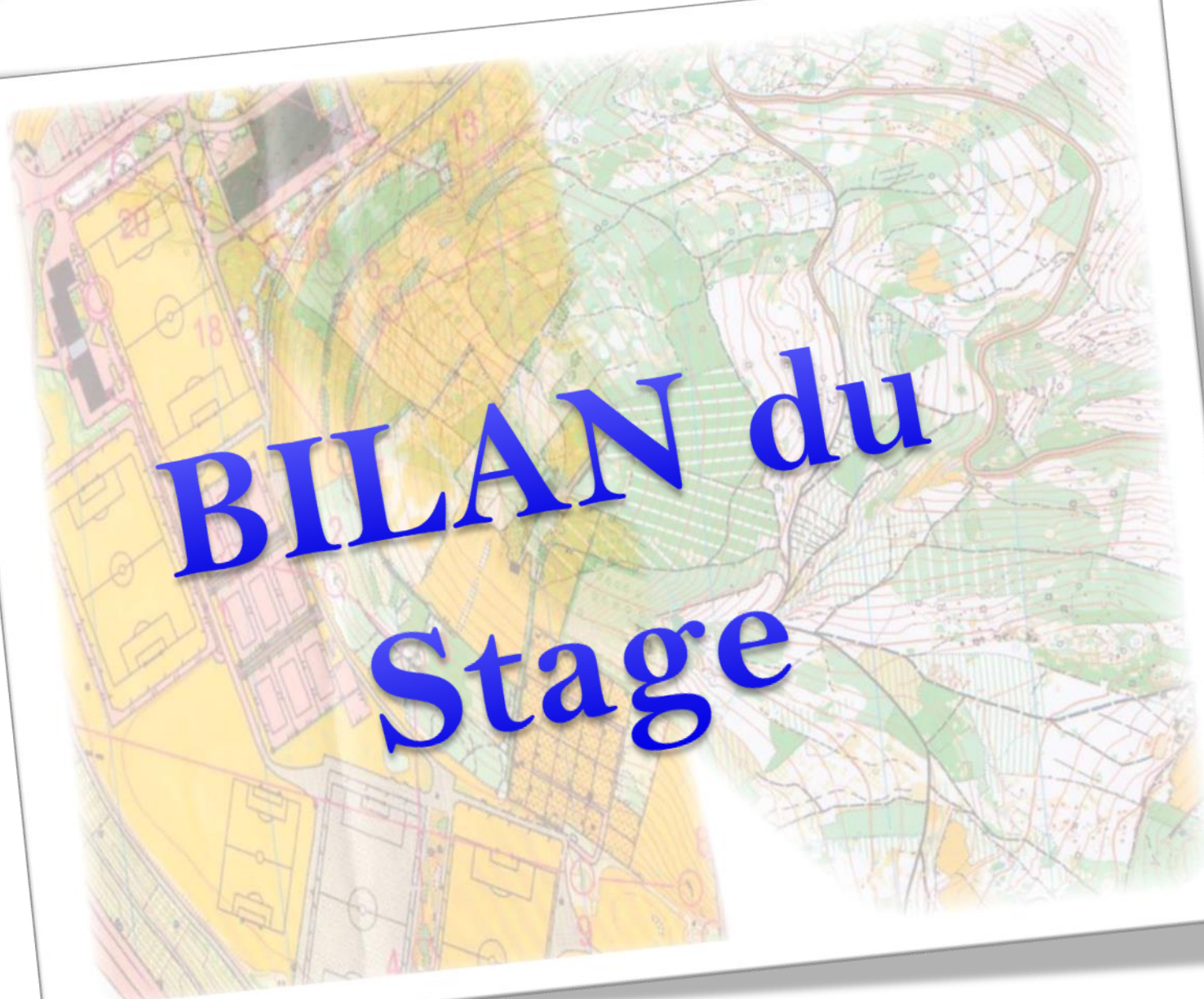
<http://www.alsaceorientation.fr/>

FFCO (Projet Ecole d'Orientation)

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

Ocad – Logiciel de cartographie

<http://www.scool.ch/fr/cartes-preaux/realisation-ocad.html>



BILAN du Stage