

Maquette académique des formations en EPS – Académie de Strasbourg- 2013/14

LA COURSE D'ORIENTATION



DEFINITION DE L'ACTIVITE ET MOTS CLES :

A travers la pratique de la CO (*Course d'Orientation*), on peut concevoir une mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité, de son aisance et de l'estime de soi, elle s'inscrit pleinement dans l'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale. L'élève se doit de prendre en charge sa sécurité et celle des autres. Il doit respecter l'environnement.

Dans notre académie. Notre Définition de l'APSA « Course d'Orientation » sera :

« 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 »

PROBLEMES FONDAMENTAUX DE L'ACTIVITE

« *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.

DOMAINES FONDAMENTAUX DE L'APPRENTISSAGE⁽¹⁾

(1) « Enseigner la Course d'Orientation » ; D. Bret ; Ed. SCEREN ; CRDP Académie de Paris ; 2004

Les domaines fondamentaux de l'apprentissage sont liés au développement de différentes ressources. Ces ressources sont :

Informationnelles et décisionnelles, biomécaniques et motrices, cognitives, affectives, bio-énergiques ainsi que les représentations sociales.

Ces ressources que l'on peut retrouver à travers les objectifs que s'assigne l'EPS dans l'éducation des élèves :

1. Le développement et la mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité ;
2. L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale (cf. en suivant le lien ci-après un travail académique d'analyse des fiches ressources sur les croisements entre EPS et santé <http://www.ac-strasbourg.fr/pedagogie/tousenmouvement/contributions-ipr/education-physique-et-sportive/#c19790>)

3. L'accès au patrimoine de la culture physique et sportive

Aussi à la comparaison de notre définition de l'APSA et des ces ressources, certaines d'entre elles sont plus sollicitées que d'autres.

- ❖ «*déplacement finalisé...itinéraire conçu*» : ressources Informationnelles et Décisionnelles
- ❖ «*utilisant une carte ou un plan et éventuellement une boussole*» : ressources Cognitives
- ❖ «*milieu connu ou inconnu*» : ressources Affectives
- ❖ «*avec ou sans pression temporelle*» : ressources Bioénergétiques
- ❖ «*déplacement le plus efficace possible*» : ressources Biomécanique et Motrices

Le développement de ces ressources nous le retrouvons différemment dans les étapes d'apprentissages :

- Les ressources Informationnelles et décisionnelles :

- Extraire des informations de l'environnement pour se déplacer,
- Extraire les symboles de la carte en vue de planifier le projet de déplacement,

- Les ressources Bioénergétiques:

- Connaître et gérer son profil énergétique en fonction du milieu et du choix du projet de déplacement. Les filières sollicitées sont fonction des longueurs et dénivelées des circuits tracés.

- Les ressources Biomécaniques et Motrices:

- Passage d'un équilibre de terrien en déplacement à un déplacement spécifique au type de déplacement imposé (ex: montées de genoux sur courtes distances pour franchir des ronces).

- Les ressources Affectives:

- Gestion des émotions liées à l'angoisse de se perdre dans un milieu inconnu.

Le pôle des représentations sociales est abordé par l'approche du milieu naturel et du respect de l'environnement ainsi que par l'introduction de règles de sécurité et de respect des autres.

La Course d'Orientation apporte aussi un autre éclairage sur certains enseignements, que ce soit :

- ❖ La Géographie, à travers les notions d'équidistance, de légende, ...
- ❖ Les Mathématiques, à travers les calculs de temps, de distance, ...
- ❖ Les Sciences de la Vie et de la Terre, à travers la connaissance des grandes familles de notre végétation et de la faune qui y vie.

Mais, elle permet aussi d'approfondir la connaissance de soi, de ses capacités, et d'être capable de travailler en autonomie.

DEFINITION INSTITUTIONNELLE : LA COMPETENCE PROPRE, LES COMPETENCE ATTENDUES

1. LES COMPETENCES EN EPS AU COLLEGE ET AU LYCEE ⁽²⁾ ⁽³⁾

(2) Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008/Programmes du collège/Programmes de l'enseignement d'éducation physique et sportive

(3) Programme d'enseignement d'éducation physique et sportive pour les lycées d'enseignement général et technologique au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010 (RLR: 524-5)

Pour le collège, compte tenu des caractéristiques et des spécificités des élèves, 4 ou 5 compétences propres à l'EPS sont retenues. Le groupe des APPN s'inscrit dans l'une d'entre elles :

Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains :

Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement.

(*CP 2 pour le Lycée et collège)

CP 2

« Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains. Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement »

Niveau 1

Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Niveau 2

Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu.

Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

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.

JOURNÉE 1 :

L'ACCUEIL :

Présenter dans un premier temps le contexte institutionnel :

A. PROJET ACADEMIQUE.

- Il se positionne clairement sur les différents axes suivants : Santé, Pratique féminine, Education Prioritaire, Plan académique du développement scolaire, Gestion de l'hétérogénéité.

- Comment et pourquoi le choix de cette activité ? Elle s'inscrit dans le cadre d'un projet académique avec des constats :

- Contrainte institutionnelle - nouveau cadrage DNB (3 domaines sur les 4) et continuité collège/ Lycée (escalade, canoë et CO au Bac - inexistence du ski)
- CP2 : APSA CO plus facile à mettre en œuvre car moins de contraintes matérielles par rapport à l'escalade, le ski ou le canoë.
- Plus facile à mener au niveau 2.
- Cycles réalisables au sein même de l'établissement ou d'un environnement proche
- Mutualisation des documents ressources

B. LES PROGRAMMES.

- Présentation des outils (Fiches ressources N1 à N4) – N5 éventuellement : sera abordée en Lycée.

- A travers les fiches ressources (compétences attendues) quelques axes de réflexions pour introduire notre formation :

- Connaissances, capacités, attitudes visées.
- Sécurité active et passive
- Matériel nécessaire
- Registre didactique : évaluation diagnostique (et son exploitation), évaluation formative (auto-évaluation formative/co-évaluation formative/tutorat élève). Pédagogie différenciée.
- Traitement didactique.
- **Partir de l'activité de l'élève dans l'activité, plutôt que de l'activité en elle-même. Transmettre une démarche méthodologique** puisque l'APSA choisie n'est qu'un support.

CE QUI EST A RETENIR - PHRASES CLES

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Connaissances**Du pratiquant :**

- Le vocabulaire spécifique (élément de repérage, élément de déplacement, ligne, point d'appui, point de décision, postes, jalons, pince, talons).
- La légende simplifiée, les couleurs de cartographie.
- Les échelles différentes utilisées pour représenter le terrain.
- Les éléments de terrain niveau 1 tels que chemin, sentier, route, construction, mare, espace découvert, couvert de végétation. La technique de base (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire).
- Les consignes de sécurité :** limites d'espace (zone d'évolution, lignes d'arrêt), limites de temps (heure de retour), procédures pour retrouver le poste du professeur, procédures à suivre en cas de danger (blessures, animaux).
- La conduite à tenir en cas d'accident.**
- L'Esprit de la CO (respect environnement, pose des postes).

Liées aux autres rôles :

- Le fonctionnement du chronomètre, d'un tableau, du carton de contrôle.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis en relation avec les composantes de l'espace naturel lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices et à l'élaboration de l'itinéraire.

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace. Evaluer les distances. Comprendre et décrire l'environnement proche, l'influence de l'activité humaine sur l'écosystème. Exploiter des données chiffrées (utilisation d'échelles, rapport temps/distance, temps de départ/ temps d'arrivée). Savoir observer, questionner.

Compétence 5 : Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant une carte.

Compétence 6 : Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité. Communiquer et travailler en équipe.

Compétence 7 : Connaître et respecter les autres pour agir en groupe de façon progressivement autonome.

Capacités**Du pratiquant :**

- Identifier et associer les éléments simples du terrain avec leur représentation graphique sur la carte, (relation terrain-carte).
- Identifier et associer les lignes simples de la carte avec leurs présences sur le terrain (relation carte-terrain).
- Reconnaître et progresser dans l'espace délimité par les « lignes d'arrêt » prédéfinies.
- Choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus (chemins, carrefour, maison, mare, limites de végétation nettes).
- Orienter la carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, se situer sur la carte à chaque arrêt.
- Suivre avec son pouce sur la carte sa progression sur le terrain.
- Courir sur les lignes directrices simples (chemins essentiellement) d'un point de décision à l'autre.
- Mémoriser les éléments marquants (points d'appui) entre deux points de décision, les repérer pendant la course.
- Récupérer pendant les arrêts (poinçonnage).
- Reconnaître et contourner les propriétés privées, les cultures.
- Adapter son allure au cours de l'itinéraire :** partir à allure « moyenne » pour contrôler la direction prise ; courir à son allure jusqu'au dernier point sûr avant la balise, ralentir à ce moment voir marcher pour ne pas rater le poste.
- Adapter son allure en fonction de son partenaire.

Liées aux autres rôles :

- Poser et contrôler un poste simple.
- Ramasser les balises d'un parcours connu.
- Renseigner et corriger les cartons de contrôle.
- Noter avec précision temps de départ et temps d'arrivée.
- Echanger avec son partenaire les informations observées sur la carte et le terrain pour orienter la carte et choisir l'itinéraire.

Attitudes**Du pratiquant :**

- Respecter les consignes de sécurité (limite de zone, heure de retour).
- Respecter l'environnement.
- Respecter son partenaire, être solidaire, prendre des décisions communes.
- Respecter le matériel.
- Maîtriser ses émotions, oser s'engager seul dans un milieu connu, à 2 ou 3 dans un milieu peu connu.

Liées aux autres rôles :

- Se porter volontaire pour effectuer les tâches d'organisation : chronomètreur, contrôleur poseur.
- Se montrer responsable des tâches simples confiées.

Compétence attendue : Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Connaissances

Du pratiquant :

Le vocabulaire spécifique (ligne d'arrêt, point d'attaque, point remarquable).

La légende approfondie, couleurs, nivellement.

La distinction en lecture de carte d'une ligne facile d'une ligne difficile.

La notion d'allure, de vitesse et d'effort en rapport à sa VMA et au milieu.

Liées aux autres rôles :

Le calcul du temps.

Le fonctionnement des outils utilisés.

Capacités

Du pratiquant :

Associer les informations relatives au terrain (planimétrie, hydrographie, relief, végétation) à des efforts physiques et des motricités particulières.

Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité : courir vite sur des segments d'itinéraire faciles ; ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste.

Solliciter et mobiliser ses ressources « aérobies » pour réaliser le déplacement le plus rapide possible.

Mémoriser son itinéraire d'un poste à l'autre.

Choisir et suivre des lignes complexes pour se rendre au poste.

Elaborer une ligne d'arrêt, un point d'attaque de poste.

Attaquer et sortir d'un poste placé à proximité de lignes directrices.

Reconnaître la qualité du terrain pour adapter sa motricité, sa foulée, la qualité des appuis.

Contourner un obstacle (étang, forêt dense) sans perdre sa direction.

Réaliser quelques « sauts » entre des lignes proches.

Vérifier régulièrement son itinéraire en utilisant des points d'appui et se recalculer si nécessaire.

Liées aux autres rôles :

Poser et contrôler un poste

Renseigner l'ensemble du carton de contrôle

Retracer son itinéraire effectif sur la carte

Calculer et analyser le temps réalisé à partir d'une heure de départ et d'une heure d'arrivée, les temps des circuits entre les balises en fonction de ses choix et de sa vitesse de course

Commenter et analyser son itinéraire avec les autres.

Attitudes

Du pratiquant :

Oser s'engager dans un milieu délimité et moins connu.

Anticiper la prise d'information afin de mieux réussir.

Accepter l'effort et l'adapter aux capacités de son partenaire.

Maintenir un effort soutenu.

Prévenir, alerter et secourir autrui en milieu peu connu.

Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps et de l'espace.

Liées aux autres rôles :

S'investir avec la même motivation quelles que soient les tâches.

Se montrer rigoureux dans les tâches confiées.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue, utiliser un vocabulaire juste et précis lors d'échanges liés aux prélèvements d'indices, à l'élaboration de l'itinéraire et à l'analyse des itinéraires.

Compétence 3 : Exploiter et analyser des données chiffrées dans le calcul des temps de course, des temps entre les balises.

Compétence 4 : Utiliser des logiciels de cartographie ou de dessin pour représenter un espace, un tableur pour exploiter les résultats.

Compétence 5 : Lire et utiliser des documents images, représentations cartographiques. Situer dans l'espace un lieu en utilisant des cartes à différentes échelles.

Compétence 6 : Respecter les consignes de sécurité, connaître les gestes de premier secours. Etre performant dans un travail en équipe.

Compétence 7 : Etre capable de raisonner avec logique et rigueur. Développer sa persévérance. Affiner sa connaissance de soi et réaliser un projet de groupe dans un effort aérobique.

pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.

pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

Compétence attendue : 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.

CONNAISSANCES

Sur l'APSA :

Vocabulaire spécifique relatif :

- à l'activité : poste, balise, élément remarquable, ligne directrice, ligne d'arrêt, point d'attaque, point d'appui, azimut...

- aux légendes et symboles principaux : planimétrie (fossé, petit muret...), relief (butte, bosse...), végétation (vert et blanc...), point de départ, point d'arrivée, postes...

- à la motricité (type de course, etc.)

- à la conduite à tenir en milieu naturel : signalétique « ONF », « parcs & jardins ».

- aux différentes modalités de course (étoile, papillon, au score, etc.).

Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :

- Les éléments principaux sur une carte, liaison carte-terrain, conversion des échelles, identification des points cardinaux, etc.

- Stratégie de course : choix d'itinéraire (le plus direct est-il le plus rapide ?), notion de « risque-sécurité » en relation avec le temps imparti (ai-je le temps ?).

Les conditions d'une pratique en sécurité : zone d'évolution, limites de sécurité, limite de temps (heure de retour).

Sur sa propre activité :

Règles de Sécurité active :

- Matériel à avoir avec soi (carte avec point de ralliement, sifflet, n° d'urgence, etc.).

- La conduite à tenir en cas d'accident.

Quelques indices pour se situer dans sa pratique : perception des variations d'allures et aisance respiratoire, des temps de repos - nécessaires.

Sur les autres :

Conditions d'une pratique collective en sécurité.

Conduite à tenir pour alerter et porter secours.

CAPACITÉS

Savoir-faire

Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire.

- Prévoir les lignes d'arrêt et point d'attaque de poste.

En action : Construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de différents niveaux.

- Utiliser une boussole : pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables, ou pour « attaquer » un poste.

Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.

- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire.

- Réguler sa course en fonction de sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers.

- Adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer.

- Évaluer approximativement une distance sur le terrain. Affiner sa motricité spécifique.

- Adapter sa foulée, son allure et son attitude de course aux caractéristiques du terrain. Agir en sécurité.

- Organiser son retour dans le temps imparti.

- Remplir convenablement un carton de contrôle (définir un poste, poinçonner).

Savoir-faire pour aider aux apprentissages :

En coopération

- Comparer ses choix d'itinéraires avec les autres.

- Partager ses connaissances avec ses partenaires.

- Émettre des hypothèses alternatives en cas d'échec.

Pour un progrès personnel

- Tenir un tableau de gestion de course (heure de départ, d'arrivée, temps course, etc.)

- Se remémorer l'itinéraire parcouru.

- Retranscrire oralement ou sur la carte son itinéraire.

ATTITUDES

En direction de soi

(d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :

- Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané.

- S'engager sans appréhension dans une zone d'évolution déterminée.

- S'impliquer dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures.

- Intégrer les règles de sécurité passive et active.

En direction d'autrui

(communication, sécurité) :

- Dans une pratique collective, émettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire.

- Écouter le point de vue d'autrui pour construire un itinéraire commun.

- Être solidaire de ses équipiers dans les déplacements.

- Être prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.

En direction du milieu :

Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.

pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.

pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010

Compétence attendue : 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.

CONNAISSANCES

Sur l'APSA :

Affinement du vocabulaire relatif :

- aux connaissances liées aux outils d'orientation (boussole, légende de la carte, lignes de niveau différentes, courbe de niveau, ...)
- aux légendes et symboles.

Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :

- Construction systématique d'un itinéraire (distance à parcourir, lignes directrices et points d'appui, ligne d'arrêt, point d'attaque, définition du poste).
- Estimation du temps pour un parcours donné (connaissance de son allure en fonction de la nature du terrain).
- Vitesse permettant une conduite lucide de son parcours (vers connaissance de sa propre activité car il n'existe pas une vitesse universelle mais une vitesse personnelle).
- Différentes formes de courses. Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :

Sur sa propre activité :

Quelques indices pour se situer dans sa pratique

- ses points forts et points faibles pour mieux choisir les postes.
- Vitesse moyenne sur différents types de relief (notion de réduction kilométrique).
- Estimation du temps de course en fonction de la distance à parcourir.

Sur les autres :

Conditions d'une pratique collective en sécurité : tactiques différenciées en fonction des ressources des membres de l'équipe (dans la situation d'un travail collectif).

CAPACITÉS

Savoir-faire en action :

Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire.

- Optimiser le choix des postes en fonction de ses ressources (pour les formes de courses qui le permettent).
- Concevoir rapidement son itinéraire à partir des éléments connus.
- Construire son itinéraire en alternant des lignes de niveau 1 et 2 pour diminuer la distance de course (saut de lignes).
- Se fixer des lignes d'arrêt simples.
- Étalonner sa course.

Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement

- Soutenir son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire en un minimum de temps.
- Utiliser la boussole pour définir un azimut, une visée.
- Varier ses allures en fonction des prises de décision à effectuer au cours de l'itinéraire (course rapide sur chemin loin du poste, ralenti à l'approche de point de décision, lente à partir du point d'attaque).
- Profiter des temps de récupération pour se repérer dans son projet de déplacement.
- Affiner sa motricité spécifique
- Adopter une attitude de course efficiente. Agir en sécurité
- Reconstruire son itinéraire en cas de perte momentanée ou de difficultés à découvrir le poste.

Savoir-faire pour aider aux apprentissages :

En coopération

- Argumenter ses choix d'itinéraires avec les autres. Pour un progrès personnel.
- Émettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite.
- Optimiser le choix des postes en nombre et en qualité en fonction de ses ressources (et celles de ses partenaires).
- Mémoriser une suite simple de points d'appui sur un parcours court.

ATTITUDES

En direction de soi

(d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :

- S'investir de façon soutenue.
- Accepter l'intermittence des efforts.
- Chercher à garder une allure optimale même après une erreur d'itinéraire.
- Être à l'écoute des repères construits pour réguler son allure.
- Savoir renoncer à la recherche d'un poste pour optimiser le retour dans le temps prévu.

En direction d'autrui

(communication, sécurité) :

- Accepter de recevoir les conseils d'un camarade.
- Assurer le rôle de guide ou tuteur pour aider à l'apprentissage de ses camarades.

En direction du milieu :

- Adopter et encourager à faire respecter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.

SECURITE ACTIVE ET PASSIVE :

Le 9 mars 1994 était publiée une note de service relative à la « sécurité des élèves dans la pratique des activités physiques scolaires ». Complétée par la circulaire du 13 juillet 2004 qui introduit les notions de sécurité passive et active, elle demeure d'actualité et constitue une référence incontournable pour l'enseignement des activités de Pleine Nature.

C'est au regard des éléments qui structurent ce texte législatif: Les conditions matérielles : organisation des lieux ; les consignes données aux élèves ; la maîtrise du déroulement du cours ; le caractère dangereux ou non des activités enseignées, que nous apporterons des éléments de réponses pour une pratique sécuritaire.

Précisons que le respect et la mise en œuvre, par l'enseignant, de ces éléments de sécurité constituent également des objets d'apprentissage pour les élèves. L'éducation à la sécurité, ne peut s'apprendre que dans un contexte objectivement sécurisé, mais subjectivement important pour l'élève.

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 canoë, 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:**

Avant la course:

- Je note mon heure de départ sur le tableau de sécurité (*et mon n° de mobile et le numéro en cas d'urgence, cas particulier* ou sifflet)
- J'ai bien compris l'exercice. Je connais les limites de la zone de course.
- J'ai une tenue appropriée (bras et jambes couverts, si évolution dans secteur forestier, etc.)
- Je prends, (carton de contrôle, carte, crayon de papier, éventuellement boussole)
- Je sais à quelle heure il faut absolument être de retour et j'ai l'heure sur moi.

Pendant la course:

- Je suis capable depuis tout endroit de revenir au départ, je sais toujours où je suis sur la carte, je peux revenir à la balise précédente.
- Je peux trouver de l'aide près de moi ; je préviens si je vois quelqu'un en danger et en priorité je préviens le professeur.

Après la course :

- Je note mon heure d'arrivée sur le tableau de sécurité. Je m'évalue. J'aide, je pose des questions. Je vérifie les tiques pour moi et les autres.

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.

L'AMENAGEMENT DU MILIEU

Dans les activités de pleine nature, la difficulté du milieu proposée aux élèves doit correspondre à leurs possibilités. La connaissance préalable des règles de sécurité est la condition indispensable permettant la mise en place d'une organisation pédagogique évitant les zones et les situations porteuses de risques objectifs. Aussi :

La carte doit être adaptée au niveau et à l'âge du groupe classe.

Les pourtours de la carte peuvent être reconnus et délimités. Les points de départ et d'arrivée doivent être facilement définis, localisés et reconnus des élèves, (sommet, colline, extrémité sud ou nord de la carte ...). (Possibilité) Inscription au cahier de textes de la classe que le professeur a reconnu le périmètre et averti des dangers, avec contre signature des délégués de classe. On peut délimiter une ligne ou une zone à ne pas dépasser : Balisage avec rubalise des zones susceptibles d'être dangereuses de type portail voiture automatique pour professeurs "attention CO" et information auprès des professeurs, et idem au niveau accès des fournisseurs dans l'EPL.

Effectuer une reconnaissance préalable et détaillée du site de pratique avec les élèves, si nécessaire.

Faire figurer sur la carte, les numéros de téléphone du professeur et des urgences : 112 (portable)

Obtenir obligatoirement l'autorisation du propriétaire, de l'organisme public (ONF...) ou privé, avant de pratiquer.

LA PROGRESSION

Les étapes d'apprentissage peuvent concilier déplacement ou travail de groupe sur des exercices « découverte ou reconnaissance », puis travail à deux sur des exercices de types « courses en duel ou en opposition » pour finir par une pratique individuelle dans une zone connue, puis inconnue.

Les tracés des circuits doivent être **parfaitement** adaptés au niveau technique et physique du groupe. Du parcours proche dans un milieu connu à la réalisation d'itinéraire en étoile, ou en papillon, pour envisager ensuite des circuits plus longs, avec plus d'incertitude. Construire la fin de la leçon de manière à permettre un retour de tous les élèves en temps et en heure.

La gestion de l'exercice doit permettre à l'enseignant de savoir à tout moment où se trouve chaque pratiquant. Utiliser un tableau de la gestion des élèves.

Accorder une attention particulière aux élèves présentant des difficultés (motrices ou comportementales).

La position de l'enseignant doit être parfaitement connue de tous pendant toute la durée de la séance.

La pratique à vue de l'enseignant en début de cycle s'impose, et c'est par la multiplication des balises et leur mise en place dans des endroits plus éloignés ou plus complexes que l'élève va s'accoutumer progressivement à l'isolement.

LES CONSIGNES

Toujours partir en activité avec une montre (fixer très précisément les heures de retour et le lieu de regroupement)

Bien signaler les endroits dangereux (falaises, marais...), les risques et les difficultés (routes, animaux, cours d'eau, fréquentation... et des conditions météo avant la séance)

La carte peut avoir un sens propice à se repérer (il suffit de descendre ou monter pour revenir au départ).

La carte peut être traversée par une route ou une ligne directrice, il suffit alors de suivre le nord ou le sud pour la retrouver.

L'enseignant se trouve le long des mains courantes de l'établissement, en cas de perte, l'élève suit ces mains courantes pour retrouver l'enseignant.

Donner très clairement la démarche à suivre en cas de problèmes, (blessure, égarement)

MATERIEL NECESSAIRE

- Plan exhaustif ou carte IOF (+ autorisation) réalisés par l'équipe pédagogique ou un cartographe professionnel
- Postes ou Balises = toiles, pinces, boîtiers semi permanents, plaquette permanente, etc.)
- Carton ou Talon de contrôle
- Boussole (éventuellement, nécessaire en milieu forestier)

C. LA PRATIQUE DES ENSEIGNANTS

1. L'échauffement :

- Il faut le **contextualiser** et le faire évoluer au cours du cycle.
- Y intégrer le vocabulaire spécifique à l'activité dès la première séance.
- Il fait émerger un principe de continuité :
 - Routines (courses variées en aller- retour sur 20 à 30m ou sur un parcours délimité ; une mobilisation articulaire des parties du corps les plus sollicitées)
 - Et de spécificité selon le thème de leçon abordé
- Les échauffements peuvent être à dominante diversifiée selon les caractéristiques des élèves , et sont amenés à varier au cours du cycle (aspect motivationnel):

Numéro 1 : Echauffement « type EPS ». Activation ludique générale - Course dans toutes les directions avec carte systématiquement orientée - Courses variées (type gammes athlétiques) avec des déplacements orientés (ex : N/E - S - N/O)

Numéro 2 : Duel avec visée sommaire ou avec apprentissage des symboles sur un secteur réduit (type plateau sportif)

Numéro 3 : Pose ou vérification de Balise(s) dans un espace plus ou moins proche à une allure de course souhaitée.

Numéro 4 : Carte Blanche ou simulation sur carte de CO spécifique.

2. L'évaluation diagnostique :

- Elle est à complexifier selon le niveau de compétences des élèves.

L'élève doit pouvoir savoir comment il se situe et cela implique de savoir renvoyer de l'information à l'élève sur ce qu'il sait faire, sur ce qu'il ne sait pas faire.

- Les observables moteurs – Collecte de l'information recueillie :
 1. Collecte de ces informations individuelles sur un document ou un outil professeur pour une **exploitation** en pédagogie différenciée.
 2. Cette fiche d'observation n'est utilisée que lors de l'évaluation diagnostique.

3. Exemple de FICHE SITUATION DIAGNOSTIQUE

Thème : Evaluation Diagnostique – Jeu du Cartographe – Chasse à la Balise.

Leçon N°1 - La première partie commencera par un échauffement général très classique (activation cardiaque, mobilisation articulaire, ...)

Elle peut être complexifiée en fonction du niveau des élèves (niveau 2 ou 3)

COMPETENCE ATTENDUE : NIVEAU 1

***CMS visée(s) :**

- Utiliser, ranger du matériel, travailler en équipe, et s'entraider si nécessaire,
- Raisonner avec logique et rigueur.
- Prendre des décisions adaptées.

***Connaissances :**

- Savoir planifier sa localisation : à la question où suis-je ? - je regarde d'abord mon environnement réel, ensuite je fais la relation avec mon support carte.
- Identifier les manques, les erreurs à partir d'une zone définie ou pas (cercles) - Eléments et lignes de niveau 1.
- Avoir connaissance des limites d'évolution (sécurité) et prendre en compte l'environnement naturel (respect du milieu)

***Capacités:**

- Manipuler la carte pour l'orienter constamment par rapport au terrain.
- Différencier les symboles avec leur élément dans la réalité.
- Reconnaître les symboles et les nommer.
- Rechercher 10 postes en fonction d'un projet de déplacement.

***Attitudes :**

- Communiquer les problèmes auxquels on fait face à autrui, au professeur,
- Accepter d'occuper différents rôles : aide, « déposeur »,...
- Avoir son matériel et sa tenue, et respecter le matériel utilisé (cartes, balises, talons)

***Liens socle commun :**

- Recherche d'informations utiles, capacités d'analyse de raisonnement,
- Lectures de différentes représentations cartographiques,
- Travailler en équipe.

TACHES D'APPRENTISSAGE

Situation n°1

JEU DU CARTOGRAPHE

But : Faire la relation carte/terrain et terrain/carte.

Description : Par binôme. Chaque élève aura à sa disposition un extrait de carte (A) ou (B) avec des erreurs ou plutôt des symboles manquants. (10)

Pour l'aider dans sa démarche, certaines zones sont marquées par un cercle pour identifier plus facilement ses recherches.

Pendant un temps imparti (15' à 20') celui-ci devra trouver : Les symboles manquants

Proposer une légende sur au moins 5 symboles proposés sur l'extrait de carte.

Tracer une flèche qui indique le Nord de la carte

C.R : répondre juste aux différentes questions. Un tableau (ci-dessous) est proposé pour évaluer le niveau global de l'élève.

A la fin de l'exercice, faire le bilan avec les élèves en leur donnant l'extrait de carte « réponse » qui leur correspond (A ou B)

Jeu des 10 erreurs (A)

Nom: _____ Classe: _____

Jeu des 10 erreurs (B)

Nom: _____ Classe: _____

↳ Dispositif :

- Extrait de Carte « Jeu du Cartographe » (A) et (B)
- Avoir à sa disposition un crayon pour l'ensemble du cycle.
- Ne pas hésiter à passer chez les élèves pour les aider, à adopter une réflexion sur ce qui les entoure.
- A la fin de l'exercice, récupérer les documents en n'oubliant pas d'y noter leur nom.

Jeu des 10 erreurs				Chasse balises		10 erreurs et chasse	
Erreurs identifiées	Points(A)	Éléments de la légende trouvés	Points(B)	Balises trouvées	Points(C)	Précision du dessin	Points(D)
8-10	3	5 éléments	3	10	3	optimal	3
4-7	2	3 ou 4 éléments	2	7-9	2	acquis	2
0-3	1	1 ou 2	1	6 et moins	1	à renforcer	1

Calculez A + B + C + D =	Niveau Initial
10-12	1
7-9	2
6 ou moins	3

Mon Bilan:

Les observables :

Collecte des informations individuelles de l'élève sur ses capacités à faire la relation entre la symbolique de la carte et l'environnement réel.

Cela permettra de définir 2 ou 3 niveaux de maîtrise et d'établir des groupes pour une exploitation en pédagogie différenciée.

Cette fiche d'observation n'est utilisée que lors de l'évaluation diagnostique.

Pour un niveau 2 ou 3, la situation peut être identique, mais en la complexifiant à partir d'éléments ou de lignes de niveau 2. Dans un espace moins connu ou en supprimant les cercles qui aident à définir le lieu exact de l'erreur.

☞ Situation n°2

Cette situation se fera après un échauffement général avec les élèves.

CHASSE A LA BALISE

But : Rechercher les 10 balises placées dans une zone définie.
Déterminer l'itinéraire de son choix entre les balises.

Description :

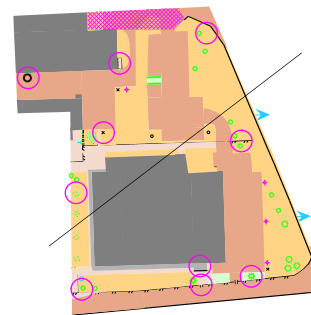
Par binôme, les élèves recherchent les 10 balises identifiées par un cercle. Afin de rendre la situation plus difficile, les deux élèves s'échangent les zones (A et B) afin d'avoir une nouvelle zone de recherche. Chacun recherche les postes (10) à partir de l'itinéraire de son choix.

L'élève notera dans la case correspondante (de 1 à 10) le code de cette balise identifié par une plaquette (Lettre et N°)

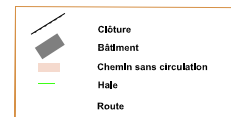
Règle :

- Ne pas déplacer ou enlever les Balises qui ne m'appartiennent pas (règles de sécurité)
- Respecter les lieux, l'environnement naturel et les personnes

Réponses
Jeu des 10 erreurs (A)

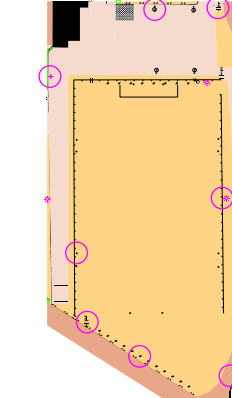


Représentez le Nord : →

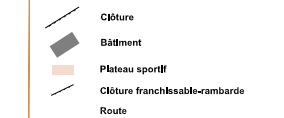


1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Réponses
Jeu des 10 erreurs (B)



Représentez le Nord : ↑



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

☞ Dispositif :

- Extrait de Carte « Chasse Balise » (A) et (B)
- Nécessité d'avoir à sa disposition un crayon pour l'ensemble du cycle.

3. Les situations d'apprentissage :

A. Avoir une démarche méthodologique dans les différentes situations proposées au regard des programmes.

But = à annoncer à l'élève.

Acquisitions attendues = **passer de** tel type de comportement moteur à tel autre.

Compétence attendue = elle figure sur les différentes fiches.

Connaissance = Les connaissances renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques (règlements, évolution, formes sociales de pratiques, etc.), sur son fonctionnement corporel (éléments de physiologie de l'effort, de psychologie, etc.), sur l'activité d'autrui, sur l'environnement. Elles s'énoncent principalement sous forme de principes, de règles, de repères et nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique.

Capacités = elles attestent du pouvoir d'agir. Elles mobilisent des connaissances dans une situation particulière, se développent et s'observent dans la pratique effective. Elles recouvrent les dimensions motrices (par exemple, les techniques et les tactiques) ou méthodologiques (par exemple, les procédures d'observation, d'évaluation, etc.).

Attitudes = elles se définissent comme une prédisposition à agir, une manière d'être et de penser qui organise les relations à soi, aux autres et à l'environnement. Elles sont sous-tendues par des valeurs. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques liées à la confiance en soi, aux savoir-faire sociaux. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, caractérisent certaines attitudes.

Socle commun = liens avec le socle commun éventuellement.

- Les situations d'apprentissage pour les compétences attendues N1 , N2, N3 ou N4 avec **variables didactiques** : axes de simplification et de complexification.

FICHE SITUATION 1

Thème: Conduire un déplacement pour trouver des balises à l'aide d'une carte

Objectif: Orienter et décrypter la carte

Acquisitions attendues: *Etablir la relation carte-terrain*

Compétence attendue N 1: *Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement*

Compétence attendue N2: *Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.*

CMS visée: Agir dans le respect de l'environnement par l'appropriation des règles, se mettre en projet par l'identification individuelle des conditions de l'action et en raisonnant avec logique et rigueur.

Connaissances: Sur la légende simplifiée, les couleurs de cartographie, sur les éléments remarquables du terrain de niveau 1.


Capacités: Orienter la carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, se situer sur la carte et suivre les lignes directrices simples.

Attitudes: Respecter les règles de sécurité, l'environnement et le matériel.

Liens avec le socle commun:

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace.

Compétence 6: Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité.

Descriptif de la tâche	But tâche	<i>Aménagement matériel, groupes de besoins</i>	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
<p>Parcours « Etoile » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - D'un point de départ fixé sur la carte, créer et réaliser son itinéraire pour retrouver (seul) une balise placée sur la carte puis revenir au point de départ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser un déplacement simple sur mains courantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Par binôme pour la pose des balises à partir d'une carte ou autre média (photos, définitions de postes) L'un : poseur - l'autre : contrôleur. - Seul pour les circuits. - Feuille de sécurité et de contrôle. 	<p>J'oriente ma carte, je me situe sur le terrain et sur la carte. Je réoriente ma carte à chaque changement de direction. J'identifie les éléments et lignes simples du terrain avec leur représentation graphique sur la carte. Je connais et j'exploite les couleurs conventionnelles et leur signification Je prends soin du matériel et ne change pas l'emplacement des balises Je pose, contrôle et ramasse un poste simple seul ou par binôme.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><u>VARIABLES :</u></p> <p><u>De difficulté :</u> éloignement des postes, nombre de postes (évolution vers circuit papillon), chronométrage, mémorisation de postes, travail en tutorat.</p> <p><u>De complexité :</u> emplacement du poste (éléments remarquables de niveau 1 ou 2), multiplier les changements de direction.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La balise/les balises sont bien placées. - L'élève poinçonne le bon poste sur son carton de contrôle - L'élève choisit un itinéraire pertinent - L'élève trouve le nombre imposé de postes dans le temps imparti

FICHE SITUATION 2

Thème: Conduire un déplacement pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit

Objectif: Se déplacer sur le terrain en fonction d'un itinéraire imposé sur la carte

Acquisitions attendues: Etablir la relation carte-terrain, repérer précisément l'emplacement des postes

Compétence attendue N 1: Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Compétence attendue N2: Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

CMS visée: Agir dans le respect de l'environnement par l'appropriation des règles, se mettre en projet par l'identification individuelle des conditions de l'action et en raisonnant avec logique et rigueur.

Connaissances: sur la technique de base (orienter la carte et suivre l'itinéraire avec le pouce).

Capacités: Identifier, associer les éléments simples de la carte avec leur présence sur le terrain (relation carte-terrain)

Attitudes: Respecter les règles de sécurité, l'environnement et le matériel.

Liens avec le socle commun:

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace.

Compétence 6: Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité.

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
« Suivi d'itinéraire » - Réaliser un circuit en suivant scrupuleusement l'itinéraire surligné sur la carte et trouver les postes ou balises répartis sur cet itinéraire.	- Trouver les postes sur ce circuit.	Par binôme pour la pose du poste Seul	J'oriente ma carte, je me situe à tout moment sur le terrain et sur la carte (suivre avec le pouce le déplacement) Je réoriente ma carte à chaque changement de direction. J'identifie les éléments et lignes simples du terrain avec leur représentation graphique sur la carte. Je poinçonne le carton de contrôle lorsque je rencontre une balise sur mon itinéraire. Je réalise le circuit le plus rapidement possible. Je prends soin du matériel et ne change pas l'emplacement des balises. Je pose, contrôle et ramasse un poste simple(par binôme) VARIABLES : <i>De difficulté :</i> réseau de postes plus ou moins proches de l'itinéraire à suivre, éloignement entre les postes, nombre de postes, chronométrage, travail en tutorat <i>De complexité :</i> lignes de suivi, multiplier les changements de direction, noter l'emplacement du poste sur la carte (+ : élève note, - : poste déjà noté)	- L'élève poinçonne le bon poste sur son carton de contrôle. - L'élève ne s'écarte pas de l'itinéraire surligné. - L'élève trouve les postes le plus vite possible.

FICHE SITUATION 3

Thème: Prévoir et conduire son déplacement pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation.

Objectif: Concevoir et anticiper son itinéraire sous pression temporelle.

Acquisitions attendues: *Poser et déposer des balises précisément aux postes. Conduire, réguler, adapter son déplacement, gérer la pression temporelle.*

Compétence attendue N2: *Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.*

Compétence attendue N3 : *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.*

CMS visée: Agir dans le respect de l'environnement par l'appropriation de règles, se mettre en projet en identifiant les conditions de l'action à réaliser et en raisonnant avec logique et rigueur.

Connaissances: Sur les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments symbolisés sur la carte et leur relation avec l'environnement réel.

Capacités: Construire son itinéraire, adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisantes pour se repérer, gérer la pression temporelle. Poser avec efficacité un poste à l'endroit prévu. Accepter la confrontation avec autrui.

Attitudes: Respecter les règles de sécurité, l'environnement et le matériel. Être sûr de soi.

Liens avec le socle commun:

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace.

Compétence 6: Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité.

<i>Descriptif de la tâche</i>	<i>But tâche</i>	<i>Aménagement matériel, groupes de besoins</i>	<i>Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)</i>	<i>Critères de réussite</i>
<p>« Le Moulin Duo »</p> <p>- Deux orienteurs s'affrontent sur une course où pose et dépose des postes se font par les coureurs. (A) pose le poste 1 et dépose le poste 2 posé par (B).</p> <p>- Le premier qui ramène la balise « bien placée » de l'adversaire a gagné .</p>	<p>- Poser une balise au poste</p> <p>- Vérifier la pose d'une balise effectuée par un autre orienteur, l'ensemble sous pression temporelle.</p>	<p>- Balises en nombre suffisant</p> <p>- Circuits de même distance et de même difficulté..</p>	<p>J'oriente ma carte, je me situe à tout moment sur la carte et sur le terrain et</p> <p>Je m'engage et gère mon effort pour mener à terme mon projet d'itinéraire.</p> <p>Je gère la pression temporelle.</p> <p>J'adopte une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour me repérer.</p> <p>Je pose la balise précisément au poste.</p> <p>Je réalise la pose et dépose le plus rapidement possible</p> <p>Je prends soin du matériel.</p> <p style="text-align: center;"><u>VARIABLES :</u></p> <p><u>De difficulté :</u> postes à poser et déposer plus ou moins loin, éloignement entre les postes, nombre de postes. Dans des duos hétérogènes, on peut introduire une pose, dépose mémo pour un des deux adversaires (voir pose ou dépose, les cartes devant s'adapter...)</p> <p><u>De complexité :</u> lignes de suivi, dessiner l'emplacement du poste sur la carte (+ : élève dessine, - : poste déjà dessiné) Des juges peuvent être désignés pour la vérification des poses. Les groupes fonctionnent alors en trio, avec trois affrontements.</p> <p><i>Remarque : Le décalage temporel pourra être important entre les duos si différence de niveau</i></p>	<p>- L'élève arrive le premier et rapporte la balise.</p> <p>- La balise/les balises sont bien placées.</p>



			<i>importante, en tenir compte pour la durée de la situation.</i>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------	--

FICHE SITUATION 4

Thème: Mémoriser et conduire son déplacement en choisissant ses repères.

Objectif: Se décentrer de la carte, adapter son itinéraire pour atteindre les postes mémorisés.

Acquisitions attendues: Construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de différents niveaux. Anticiper les lignes d'arrêt et points d'attaque.

Comparer et argumenter ses choix d'itinéraires avec les autres.

Compétence attendue N2: Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Compétence attendue N3: 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.

Compétence attendue N4: Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.

CMS visée: Agir dans le respect de l'environnement par l'appropriation de règles, se mettre en projet en identifiant les conditions de l'action à réaliser et en raisonnant avec logique et rigueur.

Connaissances: sur le vocabulaire spécifique (point d'attaque, ligne d'arrêt..), les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments symbolisés sur la carte et leur relation avec l'environnement réel.

Capacités: Mémoriser. Utiliser une grande variété d'éléments de planimétrie, pour se déplacer et se localiser mais toujours avec pertinence, en extrayant que ce qui est nécessaire pour ne pas se saturer en informations. Concevoir rapidement son itinéraire, se fixer des lignes d'arrêt simples, se remémorer l'itinéraire parcouru

Attitudes: Respecter les règles de sécurité, l'environnement et le matériel. Emettre son point de vue, écouter le point de vue d'autrui.

Liens avec le socle commun:

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace.

Compétence 6: Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité.

Compétence 7 : Hiérarchiser les informations, prise de risques en connaissance de cause.

<i>Descriptif de la tâche</i>	<i>But tâche</i>	<i>Aménagement matériel, groupes de besoins</i>	<i>Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)</i>	<i>Critères de réussite</i>
« Mémo Etoile ou Papillon » Réaliser un circuit	Se décentrer de la carte, pour réaliser	Seul ou en groupe, pour debriefing et	Au moment de la lecture de carte, je repère les éléments connus, lignes d'arrêt, point d'attaque, points d'appui. Je suis judicieux dans mon observation et mémorisation. Je me construis un itinéraire logique : j'optimise mes choix de postes. J'adopte une allure de course me permettant de rester	L'élève trouve les bons postes et les poinçonne

d'orientation de une ou plusieurs balises en mémorisant son itinéraire. L'orienteur se déplace sans carte à partir d'une base centrale où il peut, à loisir, consulter une carte mère. L'ordre des balises à poinçonner n'est pas imposé, les retours sont comptabilisés.	son parcours de mémoire en choisissant mains courantes, points d'attaque, lignes d'arrêt.	comparaison itinéraires.	vigilant et d'avoir une lucidité suffisante pour me repérer. Je poinçonne le carton de contrôle. Je prends soin du matériel et ne change pas l'emplacement des balises. J'explique mon itinéraire et écoute celui des autres. <u>VARIABLES : De difficulté</u> : éloignement entre les postes, nombre de postes, chronométrage (pénalités temporelles), balises à poinçonner dans un ordre imposé. <u>De complexité</u> : limiter ou augmenter le nombre de lectures, redéfinir mains courantes, choix d'attaque, lignes d'arrêt, emplacement des postes (éléments de niveau 1, niveau 2), traçage de l'itinéraire, multiplier ou non changements de direction.	L'élève réalise le circuit le plus vite possible (donc le plus judicieusement) L'élève compare son itinéraire avec d'autres camarades
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EVALUATIONS :

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 un premier cycle :

Lors du cycle, 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 :

Epreuve : L'élève doit réaliser un ou 2 parcours classiques le plus rapidement possible en validant les balises dans l'ordre imposé par la carte sans faire d'erreur. Des balises-leurres sont disposées en plus sur le terrain. L'épreuve se déroule dans un milieu nettement circonscrit.

Performance /6 points : Temps mis pour réaliser le ou les circuits. (en km/h)

Maîtrise /9 points:

*Capacité à choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus.

*Orienter sa carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, se situer sur la carte à chaque arrêt.

*Nombre d'erreurs (leurres à la place d'une balise juste) et nombre de mauvais poinçons.

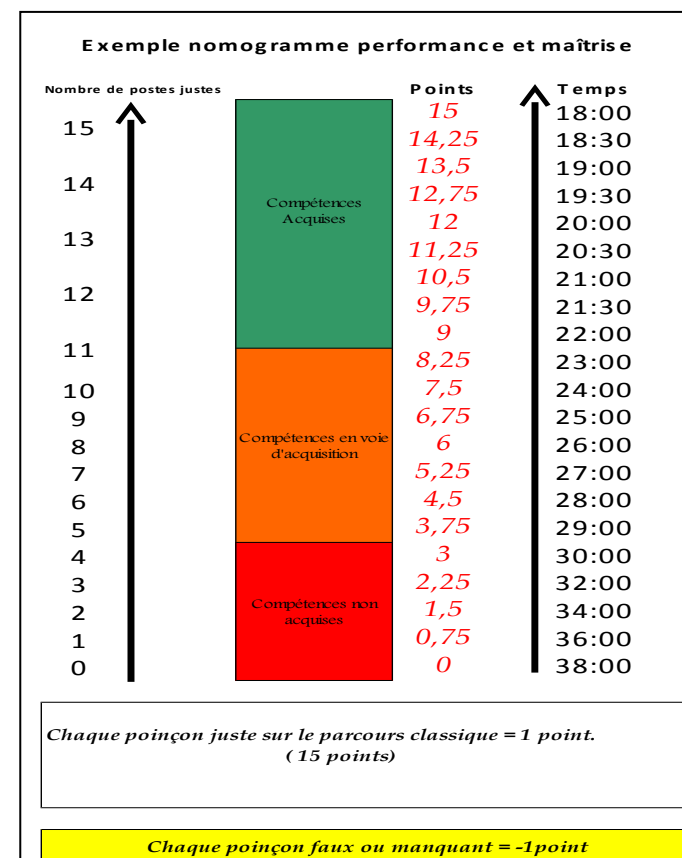
Compétences méthodologiques et sociales /5 : Evaluées tout au long du cycle

Le respect des consignes de sécurité et de l'environnement (/2); la pose- le contrôle et la dépose d'un poste simple (/1); renseigner un carton de contrôle avec soin et précision- calcul du temps du circuit (/2)

Evaluation du Socle Commun de Connaissances :

Compétence 5 ::Lecture de différents langages, images, graphiques, schémas, représentations cartographiques

Compétence 6 : Connaissance des règles de sécurité et civisme, travail en équipe.



Quelques indications pour les nomogrammes:

Le RK ou réduction kilométrique est la vitesse moyenne en min/km réalisée sur un circuit.

	Terrain facile	moyen	difficile		
Débutant	10' - 15'	15' - 20'	+17'		
Débrouillé	8' - 12'	9' - 14'	11' - 17'		
Confirmé	5' - 8'	6' - 9'	7' - 10'		
Haut Niveau	3' - 4'	4' - 5'	5' - 6'		
<i>Au niveau scolaire:</i>	Niveau 5 (Excellent)	Niveau 4 (Bon élève)	Niveau 3 (Moyen)	Niveau 2 (En difficulté)	Niveau 1 (Grande Difficulté)
Forêt	9' et (-)	11' et (-)	13' et (-)	15' et (-)	+15
Urbain	6' et (-)	8' et (-)	10' et (-)	12' et (-)	+12'

Une proposition d'évaluation pour le DNB :

Epreuve : L'élève devra réaliser un parcours de son choix (5 possibilités X 2 sens) dans un temps limité (30') type « Circuit classique »

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 pour les postes de niveau 1 uniquement.

Pendant 5', le candidat devra choisir un circuit de son choix (10) qui correspond au mieux à son projet. Le choix du circuit se fera aussi selon le sens voulu.

Chaque circuit aura une distance de 1,8 km et 2,5 km avec 8 balises de même niveau ou de niveau variable.

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

Pertinence et efficacité du projet/8 :

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

Projet réfléchi : Autant de balises de niveau 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 points

L'élève sera donc confronté à un choix de parcours à réaliser (de A à E)

Mise en relation nombre d'erreurs et niveau des balises

Projet (en fonction du nombre d'erreurs)	Points /8	
Circuits		
parcours E : composés de 0 postes de niveau 2 et 8 postes de niveau 1	3 erreurs et +	0
	1 à 2 erreurs	1
	Aucune erreur	2
parcours D : composés de 2 postes de niveau 2 et 6 postes de niveau 1	3 erreurs et +	2
	1 à 2 erreurs	3
	Aucune erreur	4
parcours C : composés de 4 postes de niveau 2 et 4 postes de niveau 1	3 erreurs et +	4.5
	1 à 2 erreurs	5
	Aucune erreur	6
parcours B : composés de 6 postes de niveau 2 et 2 postes de niveau 1	3 erreurs et +	6.5
	1 à 2 erreurs	7
	Aucune erreur	7.5
parcours A : composés de 8 postes de niveau 2	3 erreurs et +	6.5
	1 à 2 erreurs	7.5
	Aucune erreur	8

*** remarques : les balises de Niveau 1 avec code et les balises de Niveau 2 sans code sur la balise**

Efficacité du coureur/8 :

1. Temps de course moyen 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

2. Note de performance selon la valeur des circuits choisis, minorée par la vitesse de course (R.K)

Valeur attribuée aux circuits choisis

Circuit	Valeur (N)
A	4
B	3
C	2
D	1
E	0,5

Garçons :

N si R.K est inférieure à 9'

N-1 si R.K est comprise entre 9'01'' et 11'

N-2 si R.K est supérieure à 11'01''

Filles :

N si R.K est inférieure à 10'

N-1 si R.K est comprise entre 10'01'' et 12'

N-2 si R.K est supérieure à 12'01''

R.K : réduction au kilomètre pour comparer les élèves selon un référentiel commun (les distances des parcours choisis étant différentes) - Cette RK peut évoluer selon la pénétrabilité du terrain, le dénivelé, ...

Gestion de sa sécurité et gestion du temps/4 :

<i>Règles de sécurité</i> (Talon de contrôle bien rempli, fiche sécurité renseignée, limites d'espace= zones d'évolution et lignes d'arrêt, zones interdites, consignes spécifiques/environnement...) <i>évaluée tout au long du cycle</i>	points	<i>Gestion du temps</i>	En retard (> à 1')	Très en avance (+ de 5')	A l'heure (- de 5')
Non respectées	0	Balises de niveau 2 majoritaires	0	2	2
Partiellement respectées	1	Balises de niveau 1 et 2 en nombre équivalent	0	1	1,5
Pleinement respectées	2	Balises de niveau 1 majoritaires	0	0,5	1

La démarche méthodologique de construction d'un cycle : à CONTEXTUALISER = ESSENTIEL !!

- **Niveau de classe :**
- **APSA support:**
- **Nombre de leçons prévues :**
- **Conditions matérielles de pratique :**

***La classe : profil de classe , caractéristiques des élèves (filles, garçons, « portrait » de classe, etc...):**

***Enjeux de formation de ce cycle :**

- **par rapport au projet EPS :**

- par rapport au projet d'établissement

- **projet de classe particulier :**
- **Evaluation diagnostique** : Modalités, bilan (regroupements, différenciation)

+Exploitation de l'évaluation diagnostique : en termes de groupes de besoins (gestion de l'hétérogénéité)

- **Acquisitions attendues, compétences à développer :**
- **CA de niveau... :**
- connaissances/capacités/attitudes visées principalement
- **PROJET D'EVALUATIONS** : formative, sommative – certificative le cas échéant

Proposition de cycle Niveau 1

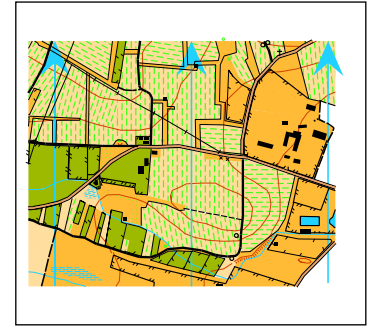
Leçon n°1 :	Thème: la connaissance de soi /Evaluation Diagnostique		
	<u>Connaissances</u> : La légende simplifiée- les éléments de terrain - je regarde d'abord mon environnement réel, ensuite je fais la relation avec mon support carte.	<u>Capacités</u> : Identifier et associer les éléments simples du terrain avec la symbolique de la carte. Orienter sa carte à l'aide des éléments du terrain.	<u>Attitudes</u> : maîtriser ses émotions- Communiquer les problèmes auxquels on fait face à autrui, au professeur
Situations abordées : Evaluation Diagnostique			
Leçon n°2	Thème: La relation carte-terrain et conduire un déplacement		
	<u>Connaissances</u> : Connaitre les éléments de terrain de niveau 1. Relation carte-terrain: identifier les éléments et sélectionner les éléments sur la carte. Connaitre les consignes de sécurité.	<u>Capacités</u> : Choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus. Orienter la carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction. S'arrêter pour valider le poste trouvé et élaborer le prochain projet de déplacement.	<u>Attitudes</u> : Accepter d'occuper différents rôles: aide, poseur, déposeur, avoir sa tenue, respecter le matériel utilisé (cartes, balises, talons...)
Situations abordées : Etoile/Papillon			
Leçon n°3	Thème: le choix d'itinéraire personnel		
	<u>Connaissances</u> : Connnaissance de la légende, des lignes faciles ou difficiles. Les techniques de bases (POP)Calcul du temps, utilisation des outils.	<u>Capacités</u> : Elaborer un projet de déplacement personnel pour courir sur des lignes d'éléments simples, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et des particularités du terrain pour gagner en efficacité. Réaliser son trajet le plus rapidement possible. Vérifier régulièrement son itinéraire avec son pouce.	<u>Attitudes</u> : Accepter et maintenir un effort soutenu, rester lucide dans la réalisation de son projet, s'investir avec rigueur et motivation.
Situations abordées: Course classique.			
Leçon n°4	Thème : Reconnaître et progresser dans l'espace délimité - La relation fine carte-terrain		
	<u>Connaissances</u> : Retenir les éléments utiles sur la carte pour optimiser le traitement du réel.	<u>Capacités</u> : Etre capable de se situer à tout moment sur le terrain et sur la carte. Prélever sur le terrain et sur la carte les informations nécessaires et suffisantes pour confirmer mon choix d'itinéraire	<u>Attitudes</u> : Respecter les consignes (sécurité-environnement) Accepter d'occuper différents rôles: aide, poseur, déposeur,
Situations abordées: Suivi d'itinéraire			
Leçon n°5	Thème: La pression temporelle		
	<u>Connaissances</u> : Gérer son allure par rapport à ses capacités physiques et de pose. Connaitre très précisément les éléments de la légende.	<u>Capacités</u> : Adopter une allure conforme à la longueur et au profil du circuit en gérant la pression de l'adversaire. Gérer son effort en régulant son allure pour réduire les temps d'arrêt.	<u>Attitudes</u> : Accepter de fournir un effort soutenu et de travailler avec son adversaire. S'investir au maximum de ses capacités.
Situations abordées: Moulin Duo			
Leçon n°6	Thème : Mémorisation des éléments marquants		
	<u>Connaissances</u> : Connaitre très précisément les éléments de la légende.	<u>Capacités</u> : Mémoriser les éléments marquants (points d'appui) entre deux points de décision, les repérer pendant la course. Etre certain de l'emplacement de chaque poste.	<u>Attitudes</u> : Respecter son partenaire, prendre des décisions. Maîtriser ses émotions, oser s'engager sans carte dans un milieu connu.
Situations abordées : Défi-mémoire			
Leçon n°7	Thème : Certitude et relation carte/Terrain		
	<u>Connaissances</u> : Distinguer les éléments d'une légende complexe - Gérer l'intensité de son effort.	<u>Capacités</u> : Adopter une allure conforme à la longueur et au profil du circuit ainsi qu'à ses possibilités de déplacement, gérer son effort en régulant son allure pour réduire les temps d'arrêt. Conserver une relation carte-terrain accrue.	<u>Attitudes</u> : Se connaître pour adapter sa dépense énergétique à la nécessité de l'action, doser son allure et anticiper son choix pour le prochain poste.
Situations abordées: Vrai-faux-manquants.			
Leçon n°8	EVALUATION SOMMATIVE		

Proposition de cycle Niveau 2

Leçon n°1 :	Thème: la connaissance de soi. Evaluation Diagnostique		
	<u>Connaissances</u> : Savoir planifier sa localisation : à la question où suis-je ? - je regarde d'abord mon environnement réel, ensuite je fais la relation avec mon support carte.	<u>Capacités</u> : Différencier les symboles avec leur élément dans la réalité Reconnaitre les symboles et les nommer	<u>Attitudes</u> : Communiquer les problèmes auxquels on fait face à autrui, au professeur
Situations abordées : Evaluation Diagnostique (complexifiée)			
Leçon n°2 et 3	Thème: la relation carte-terrain		
	<u>Connaissances</u> : Savoir toujours où je suis. Relation carte-terrain: regarder l'environnement sur le terrain, identifier les éléments et sélectionner les éléments sur la carte et seulement ceux-là.	<u>Capacités</u> : Réorienter la carte quand l'orientation des lignes poursuivies se modifie, réajuster en permanence le pouce sur la ligne suivie, courir à allure modérée sur une ligne sûre, ralentir aux changements de direction et à l'approche du poste, s'arrêter pour valider le poste trouvé et élaborer le prochain projet de déplacement.	<u>Attitudes</u> : Accepter d'occuper différents rôles: aide, poseur, déposeur, avoir sa tenue, respecter le matériel utilisé (cartes, balises, talons...)
Situations abordées en S2: pose-étoile-dépose/ Situations abordées en S3: pose-Mémo papillon-dépose			
Leçon n°4	Thème : La relation fine carte-terrain		
	<u>Connaissances</u> : Retenir les éléments utiles sur la carte pour optimiser le traitement du réel.	<u>Capacités</u> : Etre capable de se situer à tout moment sur le terrain et sur la carte, prélever sur le terrain et sur la carte les informations nécessaires et suffisantes pour confirmer mon choix, estimer les distances parcourues et à parcourir.	<u>Attitudes</u> : Avoir une attitude de prise d'informations sélective et continue, sur l'environnement proche et lointain.
Situations abordées: suivi d'itinéraire, placement et dépose des postes.			
Leçon n°5	Thème: Le choix d'itinéraire		
	<u>Connaissances</u> : Connaître la légende. Utiliser des lignes plus ou moins difficile par rapport à ses capacités.	<u>Capacités</u> : Elaborer un projet de déplacement personnel par rapport à ses capacités. Prendre en compte les particularités du terrain pour gagner en efficacité. Réaliser son trajet le plus rapidement possible. Réaliser des "sauts" sans perdre contact avec le terrain (relation carte-terrain). Vérifier régulièrement son itinéraire.	<u>Attitudes</u> : Anticiper la prise d'informations afin de mieux réussir. Anticiper son déplacement par rapport à ses capacités. Maintenir un effort soutenu tout en restant lucide pour élaborer son circuit et ne pas perdre trop de temps sur une balise.
Situations abordées: Pose - course au score - dépose.			
Leçon n°6	Thème: Faire le meilleur choix		
	<u>Connaissances</u> : Connaissance de la légende, des lignes faciles ou difficiles. Calcul du temps, utilisation des outils.	<u>Capacités</u> : Elaborer un projet de déplacement personnel par rapport à ses capacités, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité, réaliser des « sauts » entre des lignes proches. Réaliser son trajet le plus rapidement possible. Vérifier régulièrement son itinéraire.	<u>Attitudes</u> : Accepter et maintenir un effort soutenu, rester lucide dans la réalisation de son projet, s'investir avec rigueur et motivation.
Situations abordées: Course classique.			
Leçon n°7	Thème: Stratégie et Coopération		
	<u>Connaissances</u> : Connaître ses capacités. Utiliser des lignes plus ou moins difficile par rapport à ses capacités.	<u>Capacités</u> : Faire un choix approprié des postes. Elaborer un projet de déplacement personnel par rapport à ses capacités. Prendre en compte les particularités du terrain pour gagner en efficacité. Réaliser des "sauts" sans perdre contact avec le terrain (relation carte-terrain). Vérifier régulièrement son itinéraire.	<u>Attitudes</u> : S'engager collectivement. Anticiper son déplacement par rapport à ses capacités. Maintenir un effort soutenu tout en restant lucide pour élaborer son circuit et ne pas perdre trop de temps sur une balise.
Situations abordées: Course au score avec répartition			
Leçon n°8	EVALUATION SOMMATIVE		

JOURNÉE 2 :

Dès lors que l'on envisage la CO, après une pratique des élèves de plus de 10 heures, le milieu naturel peut s'imposer. Toutefois, les conditions de déplacement des élèves ou de proximité d'un lieu qui s'y prête, ne permet pas toujours cette possibilité. Un second cycle 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 compte de la saison dans le choix de la période d'enseignement ou de travaux de viticulture (si le cycle se fait dans une zone viticole) La deuxième journée se passera dans une zone forestière.



1. Échauffement :

Toutes les phases d'échauffement se feront essentiellement par la réalisation de courses variées. Sous forme de circuits plus ou moins proches du lieu de rassemblement. Sous forme de déplacements à allure variée pour reconnaître les limites d'évolution et les zones de sécurité spécifiques au lieu choisi.

Particularité du milieu naturel : Le respect de l'environnement

Le propre de la course d'orientation est qu'elle se déroule en pleine nature ! C'est-à-dire dans un environnement naturel ou à défaut plus ou moins aménagé (parc...). L'évolution du coureur doit donc s'effectuer en harmonie avec le milieu. L'enseignant veillera donc à :

- Éviter les nuisances sonores (cris...) afin de ne pas gêner les habitants, les promeneurs ou encore les animaux éventuels.
- Respecter la propreté des lieux en interdisant notamment de jeter tout détrit.
- Interdire toute détérioration des végétaux et faire respecter les zones interdites, les pâturages, les plantations, les clôtures.
- Recommandations sur les dangers du feu et la stricte interdiction de fumer en forêt.

2. Sécurité en milieu naturel : LA COURSE D'ORIENTATION : EDUCATION A LA SECURITE.

Apprendre à l'élève à évoluer en sécurité est un objectif essentiel en Course d'Orientation.

La sécurité ne résulte pas de la suppression de la prise de risque, mais d'une bonne gestion de l'incertitude qu'elle provoque.

La sécurité passe par la maîtrise de toutes les techniques du déplacement et de l'orientation et par le choix de la meilleure tactique, tout en respectant un équilibre parfois fragile entre la prise de risque et la sécurité.

LES INSECTES ET LA COURSE D'ORIENTATION : ABEILLES, GUEPES ET FRELONS - LA TIQUE - Soyez vigilants pour vous-même et vos élèves !

Ce sont des insectes qui peuvent être dangereux par leurs piqûres, mais ne piquent que s'ils se sentent menacés. N'hésitez pas à renoncer ou éviter le lieu, si votre itinéraire passe par un secteur où vous estimez qu'il subsiste un risque de nid ou guêpiers.

Au retour d'une activité comme la Course d'Orientation, assurez-vous qu'il n'y a pas de tiques sur vos vêtements, votre corps, dans vos cheveux. Faites observer soigneusement la peau et les cheveux par vos élèves, car les nymphes sont toutes petites. Enlever les éventuels tiques avec un « Tire tique »

Si vous prenez cette habitude, vous ne craignez rien car vous découvrirez la tique avant qu'elle ne s'incrute dans votre peau et qu'elle ait eu le temps de vous transmettre une infection. Portez des vêtements couvrant la peau : manches longues, pantalons, chaussettes, chaussures montantes, casquettes (pour les sous-bois). Source : www.ticatac.org

3. Les situations d'apprentissage.

Des propositions de situations d'apprentissages pour les compétences attendues N2, N3 ou N4 avec **variables didactiques** : axes de simplification et de complexification.

Une situation d'apprentissage, c'est mettre les élèves en activité de recherche de solutions aux problèmes posés. Elle est destinée à aider l'élève à résoudre un problème en l'incitant à construire de nouvelles relations, à réorganiser ses intentions, ses repères, l'organisation motrice de ses actions, afin d'aboutir à de nouvelles connaissances, capacités et attitudes. Elle se caractérise aussi par la notion de répétition et l'acquisition d'automatismes.

Au travers des différentes situations proposées, nous vous proposerons des solutions d'évolution selon un axe facile/difficile ou/et simple/complexe afin de proposer des remédiations ou des complexifications faciles à mettre en place pour gérer l'hétérogénéité d'un groupe classe.

La complexité d'une tâche renvoie au degré d'exigence de sa réalisation. Elle est fonction du nombre d'actions et d'informations à traiter simultanément. (changements de direction, mémo, ...)

La difficulté dans la tâche concerne le degré d'exigence dans les modalités de réalisation interne d'une action donnée. (parcours +/- longs, postes +/- visibles, chronométrage ou non, ...)

Les formes de Travail :

- Gérer l'hétérogénéité des niveaux
- Faire travailler tous les élèves
- Exemple: le circuit papillon avec un ou plusieurs thèmes de travail sur les « ailes »

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	Situation non chronométrée, 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

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 niveaux 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)

FICHE SITUATION 5

Thème: Poser un poste pour le retranscrire sous forme de croquis à partir d'éléments symbolisés connus.

Objectif: Définir des points d'appuis et des points d'attaques et confronter sa situation avec ses propres capacités à suivre des mains courantes.

Acquisitions attendues: Mise en valeur des points techniques : les points d'appui et les points d'attaque qui sont des éléments clés nécessaires à la construction et à la conduite de l'itinéraire.

Compétence attendue N2: Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Compétence attendue N3: 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.

Compétence attendue N4: Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.

CMS visée: Agir dans le respect de l'environnement par l'appropriation de règles, se mettre en projet en identifiant les conditions de l'action à réaliser et en raisonnant avec logique et rigueur.


Connaissances: Connaît le nombre d'éléments symbolisés nécessaires et suffisants pour trouver un poste, pour suivre des lignes, pour décider d'un changement de direction - Principes de pertes ou de gains de temps attendus/estimés.

Capacités: Etre capable de planifier un projet de déplacement réaliste parmi plusieurs alternatives : distance, temps, axe de déplacement par rapport à une ligne plus ou moins proche et parallèle ou perpendiculaire à l'axe de déplacement.

Attitudes: Accepter la prise de risque dans le choix - Etre autonome et accepter de partir seul - Connaître ses possibilités et utiliser les expériences vécues.

Liens avec le socle commun:

Compétence 3 : Dessiner ou Interpréter une représentation graphique d'un espace.

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
<p>«Course aux croquis» L'exercice consiste à poser un poste et à retranscrire sur une feuille sous forme de croquis l'itinéraire réalisé en tenant compte et en sélectionnant les éléments connus. Remettre ensuite le croquis à un partenaire qui doit récupérer avec le croquis réalisé le poste posé. <i>La réussite et la mise en valeur des techniques dépendent essentiellement du tracé.</i></p>	<p>Capacité à retranscrire de manière claire un itinéraire que l'on a réalisé, en se servant des éléments vus sur le terrain.</p>	<p>Par binôme avec feuille A5, support pour dessiner et crayon.</p>	<p>Définir les groupes (4) – départ 2 par 2 Report des noms sur la fiche sécurité. Je place la balise à l'endroit convenu (carte) , avec une contrainte horaire de retour 10'. Je « dessine » sur une feuille de papier l'itinéraire à prendre pour retrouver le poste. (avec ou sans la carte, en fonction du niveau). J'utilise ce plan pour retrouver le poste en question. On échange les rôles <u>VARIABLES :</u> <u>De difficulté :</u> Si échec, redéfinir les mains courantes utilisées, les choix d'attaques, les lignes d'arrêt. Réaliser l'exercice à deux (seul pour poser et dessiner) ou uniquement par un message verbal. <u>De complexité :</u> complexifier l'itinéraire.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève retrouve le bon poste à partir du croquis. - L'élève trouve les postes le plus vite possible. - L'élève utilise des éléments symbolisés pour réaliser son croquis.

FICHE SITUATION 6

Thème: Prévoir et conduire son déplacement pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation.

Objectif: Concevoir et réaliser son itinéraire le plus rapidement possible.

Acquisitions attendues: Conduire, réguler, adapter son déplacement, gérer la pression temporelle.

Compétence attendue N1: Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement

Compétence attendue N2: Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Compétence attendue N3: 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.

CMS visée: Agir dans le respect de l'environnement par l'appropriation de règles, se mettre en projet en identifiant les conditions de l'action à réaliser et en raisonnant avec logique et rigueur.

Connaissances: connaître la technique de base (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire), les consignes de sécurité. Respecter la pose des postes.

Capacités: Construire son itinéraire, adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer, gérer la pression temporelle.

Attitudes: Respecter les règles de sécurité, l'environnement et le matériel. Être sûr de soi.

Liens avec le socle commun:

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace. Evaluer les distances (grâce à l'échelle de la carte)

Compétence 6: Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis, respecter les règles de sécurité.

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite : L'élève doit réaliser
<p>« Circuits Classiques »</p> <p>- L'élève doit réaliser un circuit de plusieurs balises en suivant l'ordre imposé par le numéro des postes, le plus rapidement possible.</p>	<p>- Organiser son déplacement, choisir son itinéraire.</p> <p>- Trouver tous les postes, les poinçonner dans l'ordre imposé.</p>	<p>- Seul (milieu urbain) ou par groupes (milieu naturel)</p> <p>- Feuille de sécurité et de contrôle.</p>	<p>J'oriente ma carte à tout moment et je me situe à tout moment sur le terrain et sur la carte.</p> <p>Je m'engage et gère mon effort pour mener à terme mon projet d'itinéraire.</p> <p>Je gère la pression temporelle.</p> <p>J'adopte une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour me repérer. Je peux courir sur les grandes lignes directrices entre 2 postes, je ralenti à l'approche du poste.</p> <p>Remplir correctement son carton de contrôle.</p> <p>Je prends soin du matériel, je ne déplace pas les balises posées (règle de sécurité)</p> <p>Je respecte l'environnement, les installations et les personnes rencontrées.</p> <p>VARIABLES : Nombre de balises posées - Emplacement des postes. (Eloignement-plus ou moins techniques) - Changements de direction plus ou moins marqués - Seul ou en groupe - Restitution verbale de son itinéraire.</p>	<p>-toutes les balises sont trouvées.</p> <p>-toutes les balises sont poinçonnées au bon endroit sur le carton de contrôle.</p> <p>-le circuit est réalisé dans l'ordre du départ jusqu'à l'arrivée.</p>



FICHE SITUATION 7

Thème: Choisir et réaliser stratégiquement son propre itinéraire.

Objectif: Concevoir et réaliser son itinéraire dans un temps imparti en validant le maximum de balises.

Acquisitions attendues: Conduire, réguler, adapter son déplacement, gérer la pression temporelle.

Compétence attendue N2: Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Compétence attendue N3: 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.

Compétence attendue N4: Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.

CMS visée: Agir dans le respect de l'environnement par l'appropriation de règles, se mettre en projet en identifiant les conditions de l'action à réaliser et en raisonnant avec logique et rigueur.

Connaissances: connaître la technique de base (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire), les éléments de la légende, les consignes de sécurité. Respecter la pose des postes. Respecter la limite de temps programmée pour revenir dans les temps impartis. (être à l'heure, gérer son temps)

Capacités: Construire son itinéraire, adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer, gérer la pression temporelle. Planifier de façon optimale son itinéraire en tenant compte des éléments du terrain et la répartition des postes sur la carte. Adapter son allure au cours de l'itinéraire.

Attitudes: Respecter les règles de sécurité, l'environnement et le matériel. Maîtriser ses émotions, la crise temporelle.

Liens avec le socle commun:

Compétence 3 : Interpréter une représentation plane d'un objet de l'espace. Evaluer les distances (grâce à l'échelle de la carte)

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite:
<p>« Course au score » L'élève doit chercher un maximum de balises dans un temps imparti. ,chaque balise juste poinçonnée lui rapportant 1 point. Tout retard devra être sanctionné vis-à-vis des points marqués.</p>	<p>Planifier, concevoir et réaliser son itinéraire. Trouver un maximum de balises justes sans dépasser le délai horaire.</p>	<p>Seul (milieu urbain) ou par groupes (milieu naturel)</p>	<p>Construire son itinéraire après une planification qui prends en compte les éléments du terrain et la répartition des balises. J'oriente ma carte à tout moment, je me situe à tout moment sur le terrain et sur la carte. Je m'engage et gère mon effort pour mener à terme mon projet d'itinéraire. Je gère la pression temporelle. J'adopte une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour me repérer. Je peux courir sur les grandes lignes directrices entre 2 postes, je ralentis à l'approche du poste. Remplir correctement son carton de contrôle, ne pas se tromper de case en poinçonnant. Je prends soin du matériel, je ne déplace pas les balises posées (règle de sécurité) Je respecte l'environnement, les installations et les personnes rencontrées. VARIABLES : Temps +/- long pour la recherche des balises - Par équipe, répartition des postes / Départ simultané ou différé / En groupe, rester ensemble / Technicité des postes / Eloignement des postes / Attribuer un nombre de points par balise juste trouvée, les plus difficiles ou les plus éloignées valent beaucoup de points.</p>	<p>-L'élève arrive dans les délais impartis. (pas de pénalité) -Les balises sont poinçonnées au bon endroit sur le carton de contrôle. -L'élève arrive à retracer sur la carte son itinéraire après la course.</p>

Proposition de cycle de niveaux 3 et 4 pour lycées

Compétence Propre CP2 : Adapter ses déplacements à des environnements nouveaux et multiples.

CMS 1 : S'engager lucidement dans la pratique

CMS 3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre.

Proposition de cycle Niveau 3

Leçon n°1 :	Thème: (Re)Découverte de l'APSA . Lecture du Milieu (Espace Forestier) - Evaluation Diagnostique		
	<u>Connaissances</u> : Savoir planifier sa localisation : à la question où suis-je ? - je regarde d'abord mon environnement réel, ensuite je fais la relation avec mon support carte - Orienter la carte.	<u>Capacités</u> : Différencier les symboles avec leur élément dans la réalité Reconnaitre les symboles et les nommer	<u>Attitudes</u> : Communiquer les problèmes auxquels on fait face à autrui, au professeur. Respect de l'environnement
Situations abordées : Reconnaissance de la zone d'évolution - Evaluation Diagnostique(L'omnibus)			
Leçon n°2 et 3	Thème: la relation carte-terrain / construire un itinéraire		
	<u>Connaissances</u> : Savoir toujours où je suis. Relation carte-terrain: regarder l'environnement sur le terrain, identifier les éléments et sélectionner les éléments sur la carte et seulement ceux-là.	<u>Capacités</u> : Garder sa carte orientée par rapport à son déplacement, Reconnaitre les points d'appuis - Etudier son parcours - Courir à allure modérée sur une ligne sûre, ralentir aux changements de direction et à l'approche du poste.	<u>Attitudes</u> : Accepter d'occuper différents rôles: aide, déposeur - respecter le matériel utilisé (cartes, balises, talons...) - construire un échange avec son camarade.
Situations abordées en S2: Etoile-Croquis/ Situations abordées en S3: Papillon-dépose			
Leçon n°4	Thème : Choix des informations et course optimale		
	<u>Connaissances</u> : Retenir les éléments utiles sur la carte pour optimiser le traitement du réel.	<u>Capacités</u> : Gérer son déplacement, quitter les lignes directrices en fonction de son projet Prélever sur le terrain et sur la carte les informations nécessaires et suffisantes pour confirmer mon choix, estimer les distances parcourues et à parcourir.	<u>Attitudes</u> : Avoir une attitude de prise d'informations sélective et continue, de l'environnement proche et lointain.
Situations abordées: Etoiles/Mémo et Circuit Classiques			
Leçon n°5	Thème: Le choix d'itinéraire.		
	<u>Connaissances</u> : Connaître la légende. Utiliser des lignes plus ou moins difficile par rapport à ses capacités.	<u>Capacités</u> : Elaborer un projet de déplacement personnel par rapport à ses capacités. Prendre en compte les particularités du terrain pour gagner en efficacité. Réaliser son trajet le plus rapidement possible. Réaliser des "sauts" sans perdre contact avec le terrain (relation carte-terrain). Vérifier régulièrement son itinéraire.	<u>Attitudes</u> : Anticiper la prise d'informations afin de mieux réussir. Anticiper son déplacement par rapport à ses capacités. Maintenir un effort soutenu tout en restant lucide pour élaborer son circuit et ne pas perdre trop de temps sur une balise.
Situations abordées: Pose - course au score - dépose			
Leçon n°6	Thème: Réaliser un projet personnel		
	<u>Connaissances</u> : Connaissance de la légende, des lignes faciles ou difficiles. Calcul du temps, utilisation des outils.	<u>Capacités</u> : Elaborer un projet de déplacement personnel par rapport à ses capacités, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité, réaliser des « sauts » entre des lignes proches. Réaliser son trajet le plus rapidement possible. Vérifier régulièrement son itinéraire.	<u>Attitudes</u> : Accepter et maintenir un effort soutenu, rester lucide dans la réalisation de son projet, s'investir avec rigueur et motivation.
Situations abordées: Circuits Classiques - dépose			
Leçon n°7	Thème: Faire des choix en fonction de ses possibilités		
	<u>Connaissances</u> : Se connaître, la légende, des lignes faciles ou difficiles. Calcul du temps, utilisation des outils.	<u>Capacités</u> : Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité : courir vite sur des segments d'itinéraire faciles ; ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste, attaquer et sortir d'un poste placé à proximité de lignes directrices., réaliser quelques « sauts » entre des lignes proches.	<u>Attitudes</u> : Accepter et maintenir un effort soutenu, rester lucide dans la réalisation de son projet, s'investir avec rigueur et motivation.
Situations abordées: Course au score avec valeur de points			
Leçon n°8	EVALUATION CERTIFICATIVE (protocole examen)		

Proposition de cycle Niveau 4

<u>Leçon n°1:</u>	Thème: Lecture du Milieu (Espace Forestier) - Evaluation Diagnostique		
	<u>Connaissances</u> : Lecture du terrain - connaissance des symboles et des définitions - Orienter la carte.	<u>Capacités</u> : Différencier les symboles avec leur élément dans la réalité - Garder sa carte orientée - s'adapter au terrain - Gérer son temps.	<u>Attitudes</u> : Communiquer les problèmes auxquels on fait face à autrui, au professeur. Respect de l'environnement
Situations abordées : Reconnaissance de la zone d'évolution - Evaluation Diagnostique : Parcours maxi postes			
<u>Leçon n°2 et 3</u>	Thème: La relation carte-terrain / construire un itinéraire		
	<u>Connaissances</u> : Retenir les éléments utiles sur la carte pour optimiser le traitement du réel.	<u>Capacités</u> : Gérer son déplacement, quitter les lignes directrices en fonction de son projet Prélever sur le terrain et sur la carte les informations nécessaires et suffisantes pour confirmer mon choix, estimer les distances parcourues et à parcourir.	<u>Attitudes</u> : Avoir une attitude de prise d'informations sélective et continue, de l'environnement proche et lointain.
Situations abordées en S2: Etoile-mémo/ Situations abordées en S3: Papillon-mémo			
<u>Leçon n°4</u>	Thème: Stratégie et Coopération		
	<u>Connaissances</u> : Connaître ses capacités. Utiliser des lignes plus ou moins difficile par rapport à ses capacités.	<u>Capacités</u> :. Faire un choix approprié des postes. Elaborer un projet de déplacement et s'organiser à plusieurs en tenant compte des capacités de chacun. Prendre en compte les particularités du terrain pour gagner en efficacité. Réaliser des "sauts" sans perdre contact avec le terrain (relation carte-terrain). Vérifier régulièrement son itinéraire. Prendre des décisions rapides et gérer son effort.	<u>Attitudes</u> : S'engager collectivement. Anticiper son déplacement par rapport à ses capacités. Maintenir un effort soutenu tout en restant lucide pour élaborer son circuit et ne pas perdre trop de temps sur une balise.
Situations abordées: Course au score avec répartition			
<u>Leçon n°5</u>	Thème : Certitude et relation carte/Terrain		
	<u>Connaissances</u> : Distinguer les éléments d'une légende complexe - Gérer l'intensité de son effort. Ajuster son déplacement, si nécessaire.	<u>Capacités</u> : Adopter une allure conforme à la longueur et au profil du circuit ainsi qu'à ses possibilités de déplacement, gérer son effort en régulant son allure pour réduire les temps d'arrêt. Conservant une relation carte-terrain accrue.	<u>Attitudes</u> : Se connaître pour adapter sa dépense énergétique, doser son allure et anticiper son choix pour le prochain poste. Faire des choix personnels.
Situations abordées: Vrai-faux-manquants.			
<u>Leçon n°6</u>	Thème: La pression temporelle		
	<u>Connaissances</u> : Gérer son allure par rapport à ses capacités physiques et de pose. Connaître très précisément les éléments de la légende.	<u>Capacités</u> : Adopter une allure conforme à la longueur et au profil du circuit en gérant la pression de l'adversaire. Gérer son effort en régulant son allure pour réduire les temps d'arrêt.	<u>Attitudes</u> : Accepter de fournir un effort soutenu et de travailler avec son adversaire. S'investir au maximum de ses capacités.
Situations abordées: Moulin Duo			
<u>Leçon n°7</u>	Thème: Faire des choix en fonction de ses possibilités		
	<u>Connaissances</u> : Se connaître, la légende, des lignes faciles ou difficiles. Calcul du temps, utilisation des outils.	<u>Capacités</u> : Elaborer un projet de déplacement, sélectionner et anticiper les éléments à suivre et adapter son allure en fonction de ses capacités et des particularités du terrain pour gagner en efficacité : courir vite sur des segments d'itinéraire faciles ; ralentir et récupérer aux points de décision et à l'attaque d'un poste, attaquer et sortir d'un poste placé à proximité de lignes directrices., réaliser quelques « sauts » entre des lignes proches.	<u>Attitudes</u> :Accepter et maintenir un effort soutenu, rester lucide dans la réalisation de son projet, s'investir avec rigueur et motivation.
Situations abordées: Course au score avec valeur de points			
<u>Leçon n°8</u>	EVALUATION CERTIFICATIVE (protocole examen)		

DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : COURSE D'ORIENTATION

Compétences attendues de niveau 2		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables dans un milieu délimité plus ou moins connu. Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement. Respecter les règles de sécurité et de l'environnement.		Le coureur doit réaliser un parcours de son choix dans un temps limité (25 à 30 minutes). Tout retard sera pénalisé. - 20 balises sont dispersées dans un milieu boisé plus ou moins connu. - 10 balises de niveau 1 et 10 balises de niveau 2. Le code d'identification du poste est précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes, 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.		
Points	Eléments à évaluer Indicateurs de compétence	0 Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence 20		
8	Pertinence et efficacité du projet <i>Indicateurs complémentaires d'efficacité</i>	Projet formel Lecture du milieu imprécise, aléatoire <i>Balises majoritairement de niveau 1</i> <u>0-4</u>	Projet réfléchi Quelques balises n'ont pas pu être validées par rapport au projet défini. <i>Autant de balises de niveau 1 et 2</i> <u>4,5 - 6</u>	Projet réalisé Bonne adéquation entre le projet et la réalisation. <i>Balises majoritairement de niveau 2</i> <u>6,5 - 8</u>
8	Efficacité du coureur <i>Indicateurs complémentaires d'efficacité</i>	Le coureur utilise les lignes directrices simples Juxtaposition des temps de course et de recherche pour s'orienter. Dépassement du temps limite = 0 <i>Filles : plus de 13 minutes au km</i> <i>Garçons : plus de 12 minutes au km</i> <u>0-4</u>	Le coureur s'oriente en se déplaçant Relève des informations pendant sa course. <i>Filles : de 13 minutes à 11 minutes au km</i> <i>Garçons : de 12 minutes à 10 minutes au km</i> <u>4,5 - 6</u>	Le coureur anticipe son déplacement Gère son effort : allure et foulée adaptées au milieu. <i>Filles : moins de 11 minutes au km</i> <i>Garçons : moins de 10 minutes au km</i> <u>6,5 - 8</u>
4	Gestion de sa sécurité et gestion du temps	Sécurité respectée Pas de prise de risque par manque de connaissance de soi et d'exploitation de la carte. Très en retard. <u>0 - 1,5</u>	Sécurité respectée et assurée Prise de risque mesurée à l'aide de la carte et de la connaissance de soi. Très en avance. <u>2-3</u>	Sécurité optimale Couple prise de risque/sécurité optimale. A l'heure. <u>3,5 - 4</u>

Exemples d'items du socle commun liés à cette activité	Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items
Compétence 1 : Formuler clairement un propos simple Compétence 6 : Respecter des comportements favorables à sa santé et sa sécurité Compétence 7 : Être autonome dans son travail : savoir l'organiser, le planifier, l'anticiper, rechercher et sélectionner des informations utiles - Identifier ses points forts et ses points faibles dans des situations variées	L'élève formule son projet clairement. L'élève respecte les consignes de sécurité, tout en préservant son intégrité physique. L'élève est autonome dans les choix effectués pour conduire son déplacement - Il gère ses ressources efficacement

CAP BEP : COURSE D'ORIENTATION

COMPÉTENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE					
<p>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.</p> <p style="text-align: center;">Éléments à évaluer</p>	<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km², pour un circuit d'environ 2,5 km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé connu. 14 balises sont de niveau 1 et 10 balises de niveau 2. Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. <u>Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</u></p>					
	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9		COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE (10 à 20)			
<p>Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte 10 pts</p>	<p>0 poste trouvé <u>0 point</u></p> <p>+ 0,5 Pt par poste de niveau 2 trouvé</p>	<p>1 à 2 postes trouvés <u>1 point</u></p>	<p>3 à 4 postes trouvés <u>2 points</u></p>	<p>5 à 6 postes trouvés <u>3 points</u></p>	<p>7 postes trouvés <u>5 points</u></p>	<p>8 postes trouvés <u>6 points</u></p>
	<p>Temps + 6 min</p>	<p>Temps + 3 min</p>	<p>Respect du temps T</p>	<p>Temps -3 min Et 8 postes trouvés</p>	<p>Temps -6 min Et 8 postes trouvés</p>	<p>Temps -8 min Et 8 postes trouvés</p>
<p>Évaluation de la vitesse de course 6 pts</p>	<p>0 point</p>	<p>1 point</p>	<p>2 points</p>	<p>3 points</p>	<p>5 points</p>	<p>6 points</p>
	Temps + 10 minutes = l'élève est disqualifié.					
<p>Renseignement du carton de contrôle 2 pts</p>	<p>Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée et a poinçonné les postes trouvés.</p> <p style="text-align: center;">1 point</p>		<p>Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par écrit.</p> <p style="text-align: center;">1,5 point</p>		<p>Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par symboles IOF.</p> <p style="text-align: center;">2 points</p>	
<p>Analyse de son parcours 2 pts</p>	<p>le candidat retrace son parcours avec hésitation et une description très approximative.</p> <p style="text-align: center;">1 point</p>		<p>le candidat retrace son parcours avec méthode.</p> <p style="text-align: center;">1,5 point</p>		<p>le candidat retrace son parcours avec précision et indique sur au moins 2 choix d'itinéraire, ses points d'attaque, point(s) de passage et ses lignes d'arrêt.</p> <p style="text-align: center;">2 points</p>	

COMMENTAIRES : Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle ou en binôme.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants :

- conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves... etc)
 - Mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives... etc)
 - Il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.
 - Des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort...)
 - Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).
 - Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage...) pour leur recherche.
- Les symboles IOF (international orientering fédération) caractérisent l'élément caractéristique du poste et sa position par rapport à celui-ci

BAC PROFESSIONNEL : COURSE D'ORIENTATION

COMPÉTENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE					
<p>Niveau 4 : Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km², pour un circuit d'environ 2,5 km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. 14 balises sont de niveau 2 et 10 balises de niveau 3. Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>					
<p>Éléments à évaluer</p> <p>Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte 10 pts</p>	<p>COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 <i>EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9</i></p>		<p>COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE (10 à 20)</p>			
	0 poste trouvé	1 à 2 postes trouvés	3 à 4 postes trouvés	5 à 6 postes trouvés	7 postes trouvés	8 postes trouvés
	0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
	+ 0,5 Pt par poste de niveau 3 trouvé					
<p>Évaluation de la vitesse de course 6 pts</p>	Temps + 6 min	Temps + 3 min	Respect du temps T	Temps -3 min <u>Et 8 postes trouvés</u>	Temps -6 min <u>Et 8 postes trouvés</u>	Temps -8 min <u>Et 8 postes trouvés</u>
	0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
	Temps + 10 minutes = l'élève est disqualifié					
<p>Renseignement du carton de contrôle 2 pts</p>	Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée et a poinçonné les postes trouvés.		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par écrit		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par symboles IOF.	
	1 point		1,5 point		2 points	
<p>Analyse de son parcours 2 pts</p>	le candidat retrace son parcours avec hésitation et une description très approximative.		le candidat retrace son parcours avec méthode.		le candidat retrace son parcours avec précision et indique sur au moins 2 choix d'itinéraire, ses points d'attaque, point (s) de passage et ses lignes d'arrêt.	
	1 point		1,5 point		2 points	

COMMENTAIRES : Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle ou en binôme.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants :

- conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves,...etc)
 - Mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives,...etc)
 - Il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.
 - Des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort,...)
 - Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage...) pour leur recherche.
 - Les balises de niveau 3 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 2 (fossé, limite de végétation, talus...) pour leur recherche.
- Les symboles IOF (international orientering fédération) caractérisent l'élément caractéristique du poste et sa position par rapport à celui-ci

BAC GT: COURSE D'ORIENTATION

COURSE D'ORIENTATION		Principes d'élaboration de l'épreuve														
Compétence attendue		Le candidat doit réaliser un parcours de son choix, composé de 8 postes minimum pour les garçons et 7 pour les filles, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km ² , pour un circuit d'environ 2,5 km. 16 à 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi-boisé partiellement connu. De 10 à 14 balises sont de niveau 2 et de 6 à 10 balises de niveau 3. La validation d'un poste de niveau 2 rapporte 2 points, celle de niveau 3 rapporte 3 points dans le barème ci-dessous. Le jour de l'épreuve, l'emplacement des postes et, si possible, la zone d'évolution sont différents de ceux utilisés pendant la période de formation. Le code d'identification de la balise ou du piquet est identique à celui du poste précisé sur la carte mère (les balises de niveau 2 et 3 sont clairement identifiées sur la carte mère). Pendant 5 minutes le candidat devra choisir son contrat de 7 (F) ou 8 (G) postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. À l'issue de ces 5 minutes, l'enseignant valide le choix du coureur. Lors de sa course, le candidat pourra poinçonner des postes supplémentaires en dehors de ceux choisis au départ. Au retour, toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes poinçonnés. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre. Pour un dépassement de temps au-delà de 10 minutes, la note d'efficacité du déplacement sera obligatoirement inférieure à la moitié des points correspondant au nombre de balises trouvées.														
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.																
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis						Degrés d'acquisition du niveau 4								
10/20	Efficacité du déplacement (nombre de balises de niv. 2 à 2 pts) + (nombre de balise de niv. 3 à 3 pts)	Garçons	0	2 à 4	5 à 7	8 à 11	12 à 15	16, 17	18, 19	20, 21	22, 23	24, 25	26,27 28	29,30 31	32,33 34	35 ou +
		Filles	0	2	3 à 5	6 à 8	9 à 13	14	15, 16	17, 18	19, 20	21, 22	23, 24	25, 26	27, 28	29 ou +
		Points	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	6,5 pts	7 pts	7,5 pts	8 pts	9pts	10 pts
04/20	Gestion du temps	Retard de 4 à 10'	Retard de 3' à 3'59"	Retard de 2' à 2'59"	Retard de 0 à 1'59"	Retour dans le temps imparti (avec au moins une balise trouvée)										
		0 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	4 pts										
06/20	Anticipation du parcours et prise de risque	Nombre de postes validés sur les 8 prévus (contrat)							Le contrat est validé (8 postes). Nombre de postes de niveau 3 dans le contrat							
		G	1	2	3	4	5	6	7	8 dont 0	8 dont 1	8 dont 2	8 dont 3	8 dont 4	8 dont 5 et +	
			0pt	0,5pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	5 pts	
		F	0	1	2	3	4	5	6	7 dont 0	7 dont 1	7 dont 2	7 dont 3	7 dont 4	7 dont 5 et +	

Exemples de calcul:

L'élève A (garçon) rentre à l'heure et valide 2 balises de niveau 3 et 4 balises de niveau 2. Ces balises font partie de son contrat. Il obtient : 4pts+4pts+2.5 pts= 10.5/20.

L'élève B (garçon) rentre 2' en retard et poinçonne les 8 balises prévues dont 3 de niveau 3, plus 2 supplémentaires. Au total, il valide 6 balises de niveau 2 et 4 balises de niveau 3. Il obtient : 7pts+1.5pt+5pts=13,5/20

Commentaires :

Des adaptations de temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort, etc.)

Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).

Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage, etc.) pour leur recherche mais restent proches de ces lignes.

Les balises de niveau 3 sont éloignées des lignes directrices ou de lignes d'arrêt possibles et nécessitent une lecture fine de la carte.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants : conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves, etc.).

Ouvrages de référence ou lien informatique

- 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.ffco.asso.fr/site%20guigui/Autoextract/pages/vie-des-clubs/affiliation%202006/guide%20de%20fonctionnement%20d%27une%20Ecole%20de%20CO-v6.pdf>

ATMANI Sonia - BERNAUER Christophe - BERNAUER Laurence - MULLER Marc