

La réalisation et la conduite d'un itinéraire demande l'acquisition de techniques de base indispensables à la réussite future de « l'orienteur en herbe »

La première des techniques sur laquelle l'animateur et le pratiquant doivent porter leur attention demeure le pliage et la tenue orientée de la carte. Si cette technique paraît acquise dans l'esprit de l'animateur dès les premières séances d'apprentissage, il n'en demeure pas moins qu'au cours de la pratique cette technique passe parfois au second plan surtout chez les jeunes orienteurs.

Donc le rappel systématique de cette technique à chaque début de séance doit devenir un automatisme car il conditionne en partie l'acquisition correcte des apprentissages futurs.

LA METHODE P.O.P

Cette méthode dénommée **P.O.P** (Pliage - Orientation - Pouce) constitue une porte d'entrée nécessaire à une lecture optimum de la carte.

❖ **La carte doit être Pliée** afin de ne laisser apparaître que la zone du terrain sur laquelle l'orienteur se déplace et qui correspond au poste à poste que celui-ci est en train de réaliser. Lors du déplacement, vous devez déplier la carte et la replier selon la zone où vous vous situez.

❖ **Le pliage de la carte permet aussi :**

- de suivre sa progression sur la carte avec le Pouce en le faisant glisser au fur et à mesure du déplacement
- d'indiquer en permanence sa position,
- de libérer le regard « lever le nez » pour observer le paysage et retrouver immédiatement sa position sur la carte.

❖ **La carte doit être Orientée** afin qu'elle soit toujours maintenue dans le sens de la progression ce qui facilite l'opération mentale Terrain ↔ Carte, Carte ↔ Terrain (exemple le sentier figurant sur la carte doit être dans la même direction que le sentier sur le terrain).

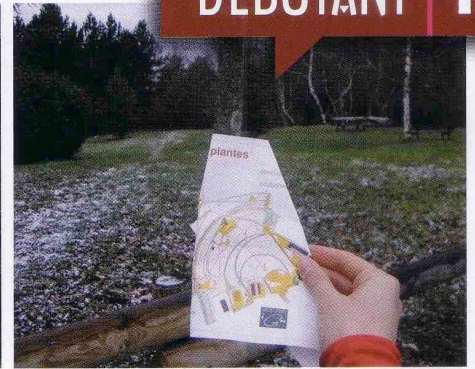
L'animateur doit donc essayer d'améliorer l'aptitude du débutant à effectuer la relation carte terrain, c'est-à-dire à anticiper ce qu'il va voir sur le terrain ce qui n'est pas naturel chez l'orienteur novice. Celui-ci a tendance à se situer à postériori : c'est l'élément sur le terrain qui lui permet de se situer sur la carte et non l'inverse.

COMMENT TRAVAILLER CETTE TECHNIQUE ?

Le pratiquant doit être confronté à des exercices qui l'obligent à effectuer constamment cette relation carte terrain tout en laissant place aussi à la course.

Les exercices les plus connus sont les suivis d'itinéraires car ils obligent à une stricte application de la méthode P.O.P. à une lecture constante de la carte.

❖ **Conseil à l'animateur :** L'utilisation du logiciel OCAD qui permet de dupliquer un même exercice en plusieurs exemplaires sur un format A4, va à l'encontre du pliage de la carte du fait que le pratiquant se retrouve avec un « confetti » dans la main

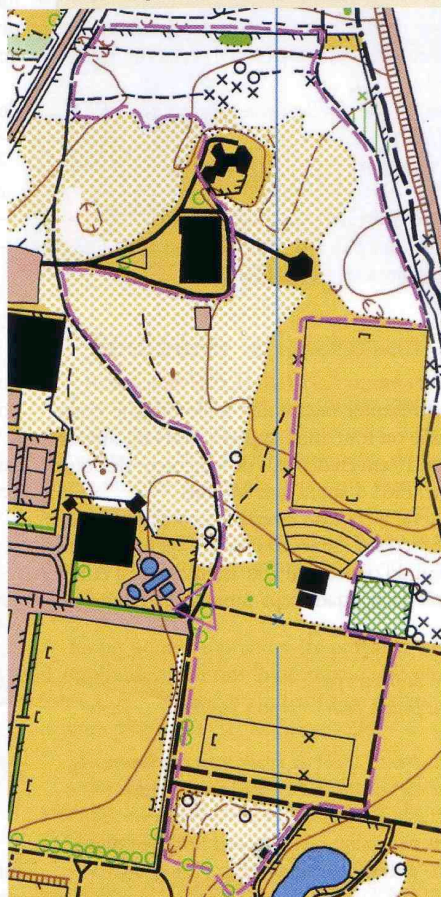


LE COIN DU DEBUTANT



ATTENTION : La carte peut également, être orientée avec la boussole. Cette démarche n'est pas conseillée chez le débutant car elle a tendance à le détacher de la relation fondamentale Carte « ce que je lis » ↔ Terrain « ce que je vois ».

Parcours exclusivement conçus sur des lignes et points de décisions précis ou sur des éléments ponctuels situés en zones ouvertes.



LE JEU DE L'EPINGLE

Suivre l'animateur sur un itinéraire. A chaque balise rencontrée ou à chaque arrêt, les pratiquants doivent positionner avec l'épingle (petit trou) l'emplacement de la balise.

❖ **Consignes :**

- Bien suivre, en permanence, avec son pouce, l'itinéraire par où passe l'animateur. (Plier la carte pour bien suivre avec son pouce)
- Avant de piquer sa carte s'assurer que celle-ci est bien orientée

❖ **Variables :**

- Le parcours peut être surligné (voir jalonné), à l'avance, sur la carte (suivi d'itinéraire)
- Faire dessiner le parcours réalisé au fur et à mesure de la progression sur le terrain
- Le parcours peut se faire en courant et en diminuant le temps d'arrêt à la balise
- Le parcours peut être chronométré afin d'associer la composante course à celle de la lecture
- Le coureur part sans crayon et devra mémoriser les balises du parcours et être capable de les restituer sur la carte de l'animateur
- Des balises sont inscrites sur la carte de pratiquant. Certaines sont bien positionnées d'autres non. L'orienteur doit déterminer les bonnes balises et éventuellement et être capable de situer sur sa carte l'emplacement des balises mal placées.

❖ **Conseils de traçage**

L'exercice doit permettre au pratiquant à la fois une mise en réussite et confiance immédiate, un élargissement de sa bibliothèque de symboles et la possibilité de courir (Voir le niveau 1 et 2 de la méthode fédérale)

C'est donc dans la conception de l'exercice (traçage adapté) que repose sa réussite. En général en début d'apprentissage, le parcours se situera sur les lignes (chemin, clôture, limite de végétation ruisseau, ligne électrique mur...) avec des points de décision clairs : endroits précis sur une ligne où le pratiquant va choisir de changer de ligne (croisement de chemins - un angle de clôture ou de fossé - un élément ponctuel situé en bordure de chemin,...)

ELEMENTS NECESSAIRES A LA CONSTRUCTION DE L'ITINERAIRE

L'analyse et le traitement entre la réalité (terrain) et la carte (symbolique) ou vice versa sont les éléments nécessaires à la construction du projet d'itinéraire. La complexité de la symbolique de notre carte d'orientation, la nécessité de codification ne favorisent pas l'accessibilité à notre discipline particulièrement chez les jeunes (comme nous l'avons dit précédemment, sur le plan pédagogique, il est possible de passer de l'objet à l'image avant d'aborder la relation objet - symbole).

1 – La notion de ligne « main courante »

Parmi les symboles utilisés, certains sont plus accessibles à la représentation mentale tels que les axes de communication, l'hydrographie, éléments linéaires nettement observables lorsque l'on débute dans l'activité.

Ces lignes sont donc des mains courantes naturelles que l'on peut suivre aisément comme support du déplacement. Elles seront donc privilégiées en début d'apprentissage, l'itinéraire consistant à interpréter la carte comme un ensemble de lignes que le pratiquant choisira en fonction de sa progression. De plus, le fait de s'orienter sur ces lignes permettra de réduire le nombre d'informations utiles au déplacement et favorisera, ainsi, la lecture de la carte en courant. Les parcours

jalonnés seront particulièrement privilégiés pour permettre la découverte de toutes les lignes naturelles du terrain.

Types de lignes et niveaux de difficulté:

- *Lignes 1* : ce sont en général les lignes les plus familières au pratiquant débutant et très visibles qui guident facilement le déplacement - Route forestière, chemin d'exploitation, chemins, laies, pare feu, clôtures, mur, rivière, ligne électrique, voie ferrée,
- *Lignes 2* : ce sont des lignes dont la représentation sous forme de pointillé ou de surface entourées d'un trait continu permettent un suivi - Sentiers, sentiers peu visibles, talus bien marqué, fossé très visible, ruisseau, muret, lisière de forêt, haie, layon, levée de terre, tour de lac, étang.
- *Lignes 3* : ces lignes séparent des zones différenciées par la couleur sur la carte : limite de végétation entre zones boisées et zones déboisées ou champs, pénétrabilités différentes mais nettes (signalées sur la carte par des pointillés noirs), limite de clairière en forêt, mais aussi des fossés intermittents, murs en ruine...
- *Lignes 4* : ces lignes sont représentées par des changements imprécis de pénétrabilité (entre V1 et V2 par exemple) ou des lignes de relief telles que les lignes de crête, les avancées, les rentrants, des ruptures de pente....



2 – Les notions de point de décision, point d'appui, point d'attaque, ligne d'arrêt

Tous ces éléments vont être les clés de la construction et surtout de l'exécution de l'itinéraire. Les points de décision : c'est le moment que l'orienteur choisit pour quitter une ligne pour en rejoindre une autre par exemple.

Ce point de décision devient un point d'attaque lorsqu'il permet de rejoindre le poste (dernier point sûr avant le poste).

Les points d'appui sont des éléments de repères que l'orienteur a choisi pour réaliser son projet d'itinéraire et qu'il sera amené à franchir (sentier limite de végétation, muret, etc) ou à voir de loin (clairière – colline – zone de végétation dense) durant la réalisation.

La ligne d'arrêt est une ligne perpendiculaire à l'axe de course que l'orienteur a choisi de ne pas dépasser s'il rate son objectif.

Suivre des lignes, trouver le point de décision et prendre la bonne décision font partie de la construction de l'itinéraire et vont conditionner la réussite. Des exercices de suivi des lignes, où l'on prendra soin de matérialiser les points de décision où l'on jalonnait les parties en sous bois pour rejoindre une autre ligne permettront de sensibiliser les jeunes à ces notions fondamentales.

Figure 1

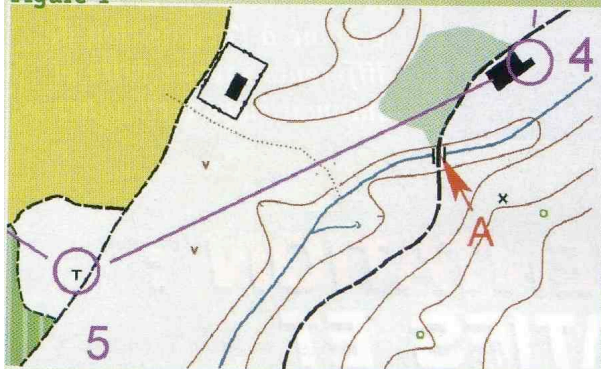


Figure 2



Fig 3 : A – Point de décision = point d'attaque = jonction ligne de relief avec le chemin
B : ligne d'arrêt = chemin

Fig 4 : A-B-C-D : Points d'appui que l'on traverse
E : Point d'appui visible de loin
F : point d'attaque
G : ligne d'arrêt

Figure 4

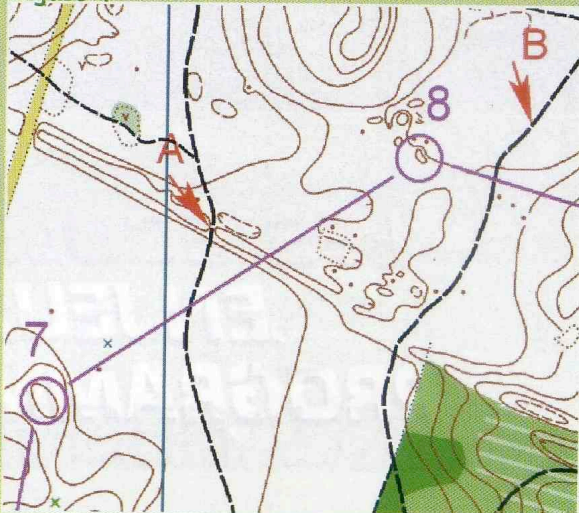
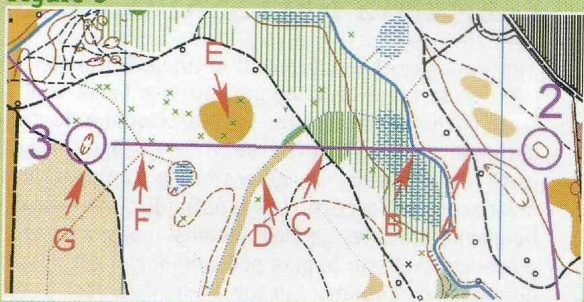


Figure 3



3 - La notion de saut

Le saut permet de passer d'une ligne à une autre sans emprunter de ligne. C'est donc tout simplement couper à travers les bois. Les exemples de la Fig 1 et de la Fig 2 illustrent parfaitement cette notion de saut. Le début du saut : point de décision est matérialisé par le point A sur l'exemple 1, le point d'arrivée : ligne d'arrêt par le chemin situé à l'ouest. Dans le second exemple le point de départ du saut : point de décision est le coude du chemin, le point d'arrivée du saut est le chemin situé à l'ouest. Ces lignes d'arrêt permettent ensuite de continuer l'itinéraire prévu initialement. Lors de l'apprentissage des sauts, les lignes matérialisant l'arrivée du saut doivent être très évidentes et visibles de loin.

L'utilisation des sauts s'inscrit dans une logique de performance afin d'éviter de grands détours. Lors de la réalisation du saut, le pratiquant ne peut pas s'appuyer sur une ligne directrice. Seule l'estimation de la direction de course par rapport à la ligne ou l'utilisation de la boussole peuvent le guider.

Les difficultés du terrain (présence de végétation, descente ou montée) vont influencer sa trajectoire. Donc apprendre à estimer sa direction de course, apprendre à estimer sa déviation seront des exercices qui permettront d'acquérir la maîtrise des sauts. Lors de la mise en place d'exercice d'apprentissage, vous prendrez soin au début, d'utiliser des lignes d'arrêt nettes (ligne 1) des sauts très courts (inférieurs à 100m) avec des angles de course voisins de 90° pour aller progressivement vers l'utilisation de lignes d'arrêt de niveau 2, des distances de 100 à 200m, angles de course plus fermés pour ensuite proposer des lignes d'arrêt de niveau 3 et 4 sur des distances supérieures à 200m avec des angles de course variables.

En conclusion, nous pouvons dire qu'un itinéraire se construit par le suivi de lignes de différents niveaux, par le passage à des points de décision et d'appui et par la réalisation d'un ou plusieurs sauts plus ou moins difficiles.

CAPACITÉS ET ÉVALUATIONS PAR ÂGES

CAPACITÉS 6/7 ANS

Au niveau du corps être capable :

- de reconnaître sur soi et sur autrui la droite et la gauche, l'avant et l'arrière.

Au niveau de l'espace proche être capable :

- de situer les objets entre eux,
- de représenter un espace proche connu (cour, préau, école),
- d'y faire figurer un itinéraire parcouru,
- de faire l'opération inverse (parcourir un itinéraire représenté),
- d'orienter un plan représentant un espace proche connu, par rapport à des points remarquables.

Au niveau d'un espace plus lointain être capable :

- d'utiliser le plan du quartier ou du village pour y représenter des trajets effectués.

ÉVALUATIONS 6/7 ANS

Etre capable de réaliser seul sur un plan en perspective ou sur un plan simplifié un parcours jalonné ou non dans un espace connu.

CAPACITÉS 8/9 ANS

Capacités de se décentrer progressivement jusqu'à

- apprécier les références spatiales de l'autre,
- de s'orienter par rapport aux grandes directions cardinales,
- d'orienter un plan par rapport à des directions remarquables,
- de se situer sur le plan ainsi orienté,
- de reproduire sur le plan représentant un espace lointain, village ou environs, un itinéraire parcouru et inversement,
- parcourir un itinéraire représenté,
- d'apprécier des distances, d'utiliser pour cela d'abord des unités arbitraires puis les mesures usuelles.

ÉVALUATIONS 8/9 ANS

Etre capable de réaliser seul avec une carte d'orientation un parcours jalonné dans un espace inconnu.

CAPACITÉS 10/11 ANS

Se centrer sur l'espace lointain et demander plus d'efficacité (réaliser une performance).

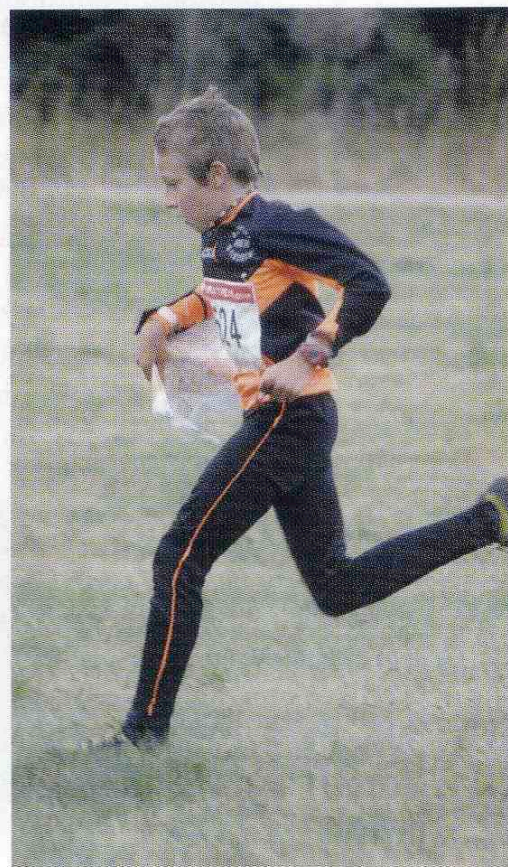
Il devra être capable :

- d'orienter une carte par la prise en compte du Nord magnétique,
- de suivre une direction de marche en fonction d'un angle de direction,
- de maîtriser la notion d'échelle,
- d'étalonner son pas,
- de réaliser la relation carte/terrain
- d'effectuer une course d'orientation.

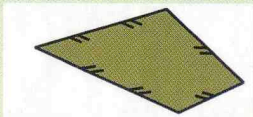
ÉVALUATIONS 10/11 ANS

Etre capable de réaliser un parcours de compétition dans un espace inconnu respectant les niveaux de traçage T1, T2, T3, puis T4, T5 et progressivement T6, T7.

L'APPRÉHENSION SPATIALE
N'EST PAS LA MÊME EN
FONCTION DE L'ÂGE.
L'ADAPTATION DES OUTILS
ET DES SITUATIONS EST
DONC NÉCESSAIRE



14. Peux-tu traverser cette zone ?



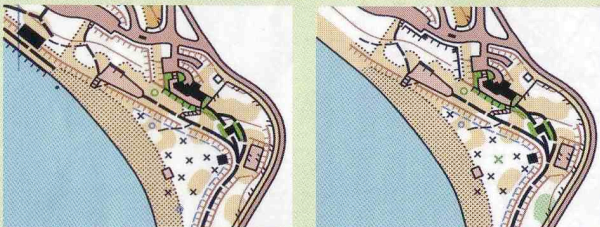
- ☐ oui
☐ non

15. Donner la définition de ce symbole :

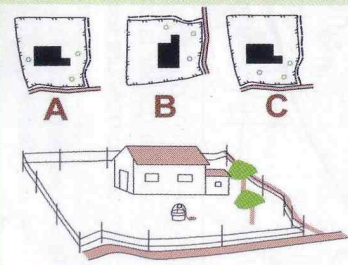


- ☐ jonction chemin
☐ jonction rivière

16. Sur ces deux cartes pratiquement identiques, trouver 3 erreurs, les noter en les entourant d'un cercle sur la carte de droite



17. Quel plan correspond au paysage ? Indiquez votre réponse en entourant la lettre correspondante



18. Sur la carte d'orientation, quelle est la couleur utilisée pour représenter la forêt la plus pénétrable ?

19. Indique quel est le meilleur itinéraire (en pointillé rose) pour aller du poste 2 au poste 3.

- ☐ Itinéraire A
☐ Itinéraire B
☐ Itinéraire C

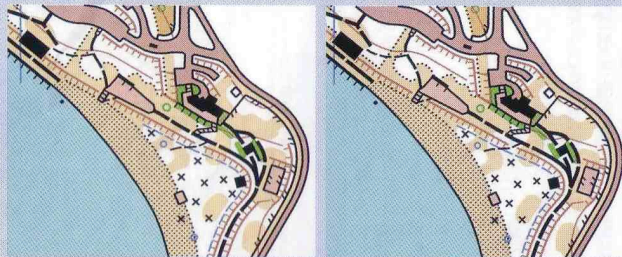


20. La définition du poste est ARBRE ISOLÉ, indiquer de quel numéro de poste il s'agit :

- ARBRE ISOLÉ**
☐ Poste 1
☐ Poste 2
☐ Poste 3



13. Sur ces deux cartes pratiquement identiques, trouver 3 erreurs, les noter en mettant sur la carte de droite une croix noire sur l'erreur.



14. La définition du poste est ARBRE ISOLÉ, indiquer quel numéro de poste il s'agit :

- ARBRE ISOLÉ**
☐ Poste 1
☐ Poste 2
☐ Poste 3

15. Indique quel est le meilleur itinéraire (en pointillé rose) pour aller du poste 2 au poste 3.

- ☐ Itinéraire A
☐ Itinéraire B



16. Comment appelle-t-on le nord indiqué par l'aiguille de la boussole

- ☐ Le nord géographique
☐ Le nord magnétique
☐ Le pôle nord

17. La forêt a une fonction écologique, refuge de la faune, maintien des sols et de la flore. Comment l'appelle-t-on encore ?

- ☐ Le poumon ☐ Le grenier ☐ Le jardin

18. D'après vous les feux de forêt sont d'origine (cocher une ou plusieurs cases) :

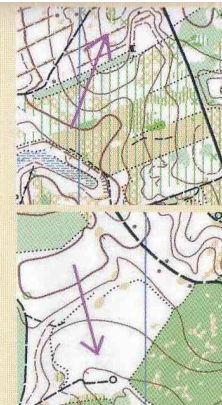
- ☐ Accidentelle ☐ Naturelle ☐ Criminelle

19. Comment s'appelle la gestion, l'entretien et l'exploitation de la forêt

- ☐ L'agriculture ☐ La pisciculture ☐ La sylviculture

20. Sur la carte d'orientation, quelle est la couleur utilisée pour représenter la forêt la plus pénétrable ?

13. En observant la carte ci-contre, indiquer si la flèche représente une trajectoire montante ou descendante.



14. En observant la carte ci-contre, indiquer si la flèche représente une trajectoire montante ou descendante.



15. Que représente le symbole suivant ?



16. Une bouteille en plastique dans la nature ne se dégrade qu'au bout de :

- ☐ 6 mois à 2 ans ☐ 10 à 50 ans ☐ 150 à 500 ans

17. Comment s'appelle la gestion, l'entretien et l'exploitation de la forêt ?

- ☐ L'agriculture ☐ La pisciculture ☐ La sylviculture

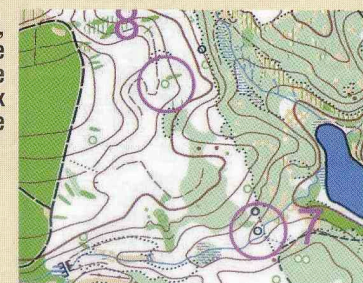
18. Sur la carte ci-dessous, indiquez votre point d'attaque (croix noire) pour aller du poste 6 au poste 7.



19. Quelle est la définition du poste suivant :



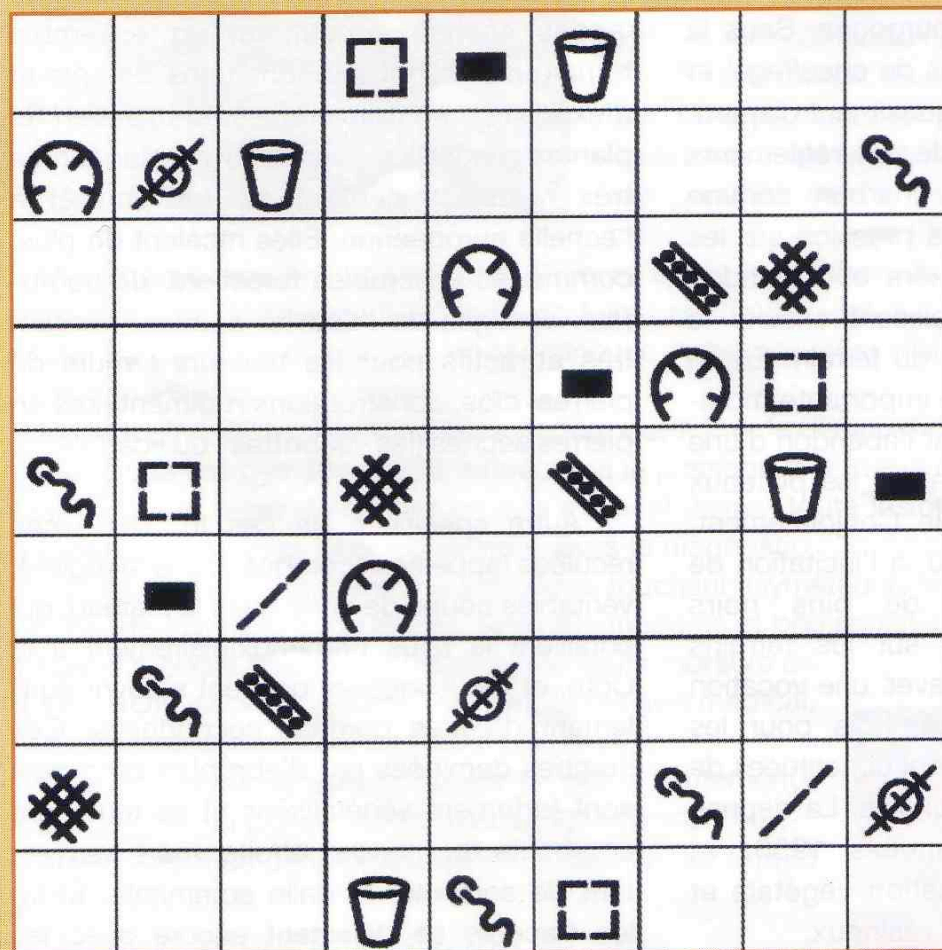
20. Sur la carte ci-dessous, indiquez votre itinéraire (en trait noir) et votre point d'attaque (croix noire) pour aller du poste 7 au poste 8.



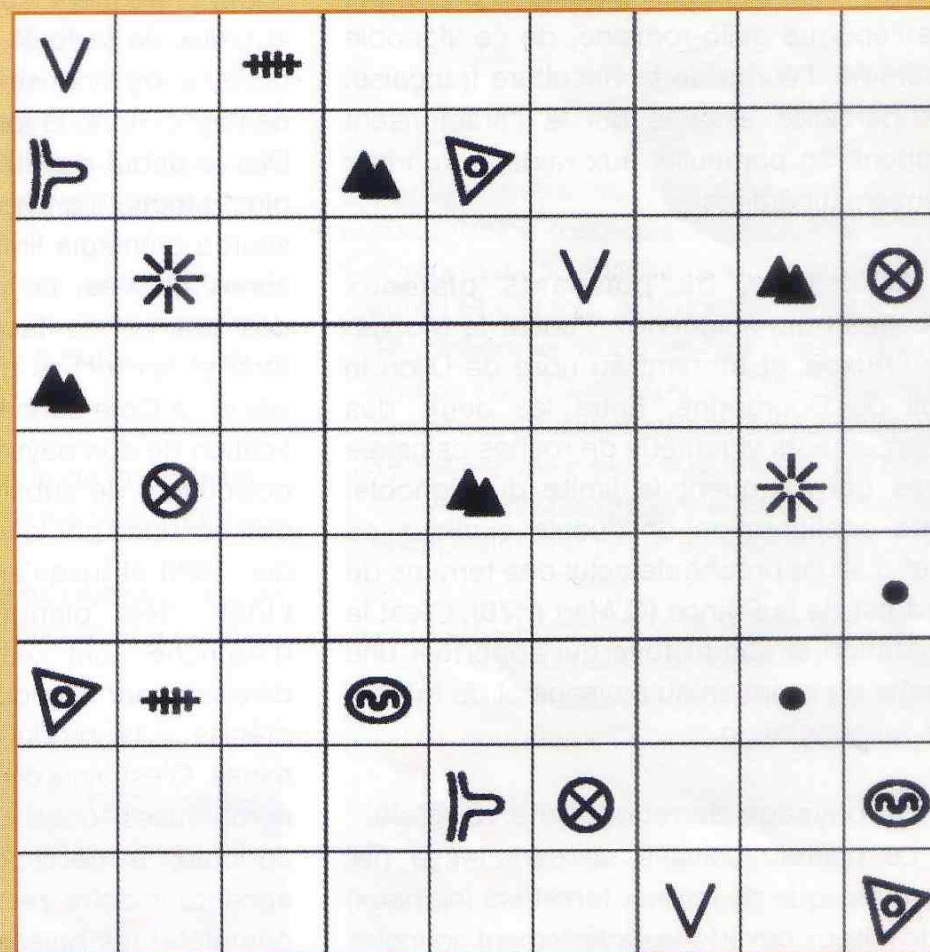
O-dokus

Pour compléter ces grilles, chaque symbole CO ne doit figurer qu'une fois par ligne, par colonne, et par carré de 9 cases.

INITIATION N°1



ASSEZ FACILE N°1

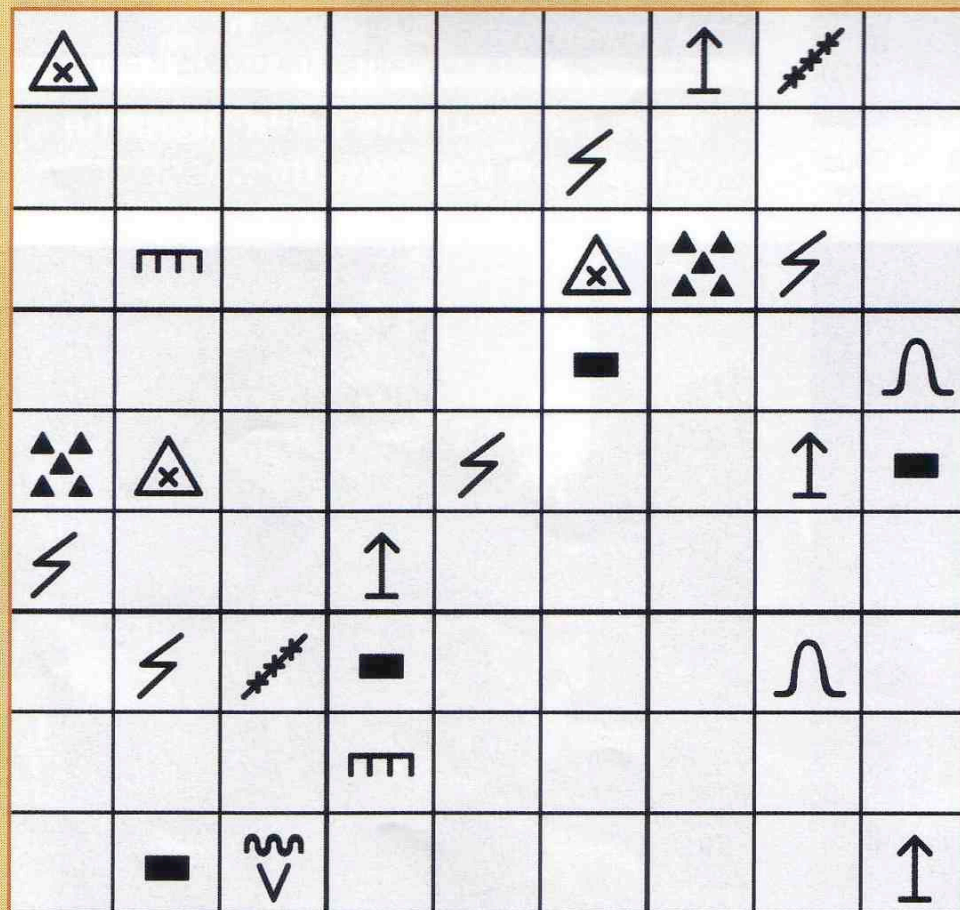


O-dokus

Par Virginie Blum

Les corrigés des o-dokus sont en ligne sur le site fédéral : www.ffco.asso.fr

ASSEZ FACILE



FACILE

