

A propos

Activités « course d'orientation » Mise en œuvre rapide et efficace



La pratique de la course d'orientation permet le développement de l'endurance, de la vitesse, de l'équilibre, de l'agilité, de la coordination, de l'observation, de la mémoire, de l'autonomie, de la prise de décision...

Elle s'est fortement généralisée dans les pratiques scolaires ces dernières années.

Cet ouvrage permet aux enseignants et éducateurs sportifs d'organiser facilement et surtout rapidement des séances de course d'orientation de belle qualité, y compris sans sortir de l'école.

J'utilise les fiches proposées avec des publics débutants et experts de 5 à 85 ans ...

Il existe des ouvrages pédagogiques, certains très complets, sur la course d'orientation.

Mais les difficultés viennent d'une part du temps important pour préparer et mettre en place les séances et d'autre part de la nécessité d'avoir une carte.



Je sais par expérience qu'une carte n'est pas indispensable pour développer les compétences de base nécessaires à l'orientation. Mon ouvrage propose donc des exercices qui peuvent être réalisés n'importe où (cours d'école, gymnase, terrain de foot, ...) et qui sont prêts à photocopier. La mise en œuvre d'un cycle de course d'orientation est ainsi beaucoup plus facile et rapide pour l'enseignant, quelque soient les moyens locaux en termes de carte et terrain, tout en assurant un bon niveau d'apprentissage.

Les exercices et jeux proposés dans l'ouvrage ont été testés avec leur classe par des professeurs des écoles qui ne connaissaient pas la course d'orientation. Leur retour a été pris en compte dans les indications pédagogiques fournies.

Le tome 2 de cet ouvrage est composé de 6 chapitres proposant 40 ateliers. La moitié de ces ateliers peuvent être mis en place dans la cour de l'école, avec un matériel non spécifique. L'autre moitié permet d'exploiter le complexe ou le parc urbain à proximité.

De plus, des fiches "enseignant" permettent de répondre aux interrogations pratiques de ceux-ci sur la sécurité des enfants pendant la pratique, le moyen de trouver ou réaliser soi-même facilement une carte de course d'orientation, l'utilisation de balises et de moyens de contrôle et une ouverture sur le GPS qui supplante au quotidien l'utilisation des cartes.



Bibliographie

RAGE, J. (Mise à jour 2019) *Didactique et pédagogie de la course d'orientation*. https://uv2s.univ-perp.fr/co/CO_2_web.html Université Virtuelle en Sciences du Sport.

GUEORGIU, M. (2018) *L'oeil qui gagne*. Beaumont

RAGE, J. et HAYER, N. (2017) *La course d'orientation en situation - Observer et intervenir*. Edition EPS

MOTTET, M. *Apprendre à naviguer à l'aide d'une carte en Course d'Orientation*. 1 vol. 350 p. Mémoire psychologie du sport. Nantes (2015)

CORREIA, P. (2011) *Guide pratique du GPS*. Clermont Ferrand. Eyrolles

BRET, D. (2004) *Enseigner la course d'orientation*. CRDP Académie de Paris SCEREN



Biographie

Passionnée par la course d'orientation, je souhaite que tous puissent découvrir ce sport dans de bonnes conditions et que les enseignants ou animateurs ne s'épuisent pas à la tâche. J'ai enseigné pendant 20 ans comme professeur agrégée en université avant de quitter l'éducation nationale pour me mettre à mon compte et ne faire plus que de la course d'orientation.

Je suis actuellement animatrice, entraîneur et formatrice en course d'orientation. Tous les publics m'intéressent que ce soit en milieu scolaire, associatif, lors d'évènements d'entreprises ou de particuliers, en sport santé ou en élite. Mon objectif est de développer cette discipline qui me passionne et qu'elle soit pratiquée dans les meilleures conditions possible.

Anne Coniel - af.coniel@orange.fr - <http://www.acorientation.com>

Ateliers lecture de carte



Objectifs

Acquérir une vision globale de la carte qui permettra de trier les éléments les plus importants pour définir et choisir la trajectoire la meilleure.

Acquérir une vision de détail de la carte, qui permettra de voir tous les éléments dans une petite zone, pour savoir précisément où se situe le poste recherché et ce qui l'entoure.

Être capable de lire la carte rapidement, permettra de partir plus vite au départ, puis d'y jeter quelques coups d'œil pour suivre la trajectoire, tout en courant.



Prérequis

Connaissance de la légende pour certains ateliers



Fiches atelier associées à l'objectif

* Multi puzzle : Mélanger les grands morceaux de quelques cartes de différents lieux et différentes échelles. L'enfant devra trier ces morceaux pour refaire les différentes cartes. Le tri sollicite la vision globale, la reconstitution demande une vision de détail. Les cartes entières sont placées espacées sur le terrain.

* Jeu des erreurs : Proposer deux cartes quasiment identiques, l'objectif est de retrouver leurs différences. Suivant les erreurs proposées, les visions globales et/ou de détail seront sollicitées. Atelier statique ou dynamique.

* Œil de lynx : Repérer sur la carte des éléments de même nature demandé par l'enseignant : intersection de chemin, arbres remarquables, ... Il faut être le premier à les avoir tous trouvés !

* O'choix : Trouver plusieurs trajectoires pour un même parcours, puis choisir la meilleure, en tenant compte des obstacles et des éléments facilitants la réalisation.

* O' dictée : Tracer sur la carte le parcours dicté oralement par l'enseignant, et trouver l'emplacement des balises.

* Bataille navale : A l'aide d'une carte quadrillée, être le premier à retrouver le parcours tracé par son coéquipier.

* O'croquis : Pour réaliser une trajectoire, relever sur la carte les éléments nécessaires et suffisants, en faire un croquis et partir sans la carte mais avec le croquis.

* Où faut-il passer ? : Donner à l'oral les informations nécessaires pour réaliser un parcours. La carte est le support pour aider l'orateur et le destinataire.



Pourquoi des ateliers de lecture de carte ?

La carte est une image magique qui parle à l'enfant : elle lui dit où il se situe, elle lui dit où il doit aller, elle rend connu un milieu inconnu. La carte est un feu d'artifice de couleurs et de détails, mais l'enfant ne doit utiliser que ce dont il a besoin. La carte est une amie fidèle qui aide à estimer les distances, à choisir le meilleur itinéraire, à trouver les balises ! L'enfant va développer son rapport à l'écrit et apprendre que les informations pour s'orienter se trouvent pour une grande part sur la carte !

Ateliers lecture de terrain



Objectifs

- Acquérir une vision globale du terrain qui permettra de voir au loin les grands éléments de repère de la trajectoire,
- Acquérir une vision de détail du terrain, qui permettra de voir tous les éléments cartographiés à proximité du poste,
- Être capable de prendre des repères sur le terrain pour se relocaliser si besoin.



Prérequis

Aucun



Fiches atelier associées à l'objectif

- * O'promenade : En groupe avec l'enseignant, observer les grands éléments de repère utilisés pendant le déplacement, en regardant au loin, en levant le regard. Puis aux arrêts, repérer les éléments plus petits en regardant plus près. Identifier et nommer les éléments caractéristiques de la promenade.
- * O'photo : Décrire ce qui est vu sur la photo, trouver la zone de terrain correspondant à la photo (utiliser le moyen de contrôle sur place), et pour aller plus loin, trouver l'angle de la prise de vue et le positionnement du photographe.
- * Je regarde : Sur un point d'observation, décrire oralement ou dessiner les éléments visibles, qu'ils soient près ou loin, mais en négligeant les détails.
- * Jeu des mots : Reconstituer les mots proposés, en allant successivement sur les emplacements (visibles) des différentes lettres (cachées). Si au départ, il faut chercher la bonne lettre en allant vers chaque emplacement, au fur et à mesure, c'est la mémorisation des emplacements et la bonne prise de repère sur le terrain qui va permettre d'aller plus vite.
- * Pose sans carte : Poser une balise, puis décrire oralement ou par un croquis la trajectoire nécessaire pour aller jusqu'à la balise. A l'aide de ces informations, le coéquipier va déposer la balise.
- * Pose / score : Poser une balise, puis repérer les autres balises situées sur le terrain. Ensuite réaliser, sans carte, une course au score avec l'ensemble des balises posées.



Pourquoi apprendre à lire le terrain ?

Il est facile de voir un bâtiment dans un complexe sportif ou un lac au milieu d'une prairie. Mais il faut un regard entraîné pour repérer un fossé ou identifier un arbre particulier au cœur d'un bois. Cette lecture du terrain est indispensable pour réaliser la trajectoire décidée. Mais elle est aussi très utile à l'enfant pour se situer lorsqu'il s'écarte par mégarde de la trajectoire, ou dans la vie quotidienne pour prendre des repères spatiaux.

Ateliers relation carte/terrain



Objectifs

- Savoir où je suis, sur le terrain et sur la carte,
- Décider où je vais, sur le terrain et sur la carte,
- Faire correspondre la carte et le terrain au cours de la trajectoire,
- Être capable de m'arrêter à l'endroit que j'avais prévu.



Prérequis

- Connaissance de la légende
- Maîtrise de la lecture de carte
- Maîtrise de la lecture de terrain



Fiches atelier associées à l'objectif

- * Promenade suivi : Mener le groupe, chaque enfant devant noter sur la carte, le tracé, aussi fidèle que possible de la trajectoire réalisée. Noter le tracé réel suivi peut être réalisé après chaque parcours quel que soit l'exercice.
- * Stop ! : Sur un axe de déplacement (chemin, ligne de plot, mur, ...) s'arrêter aux endroits indiqués (porte, arbre, carrefour). Il faut que l'enfant maintienne sa vigilance et son attention pour ne pas oublier de marquer les arrêts.
- * O'précision init : Pour un poste tracé sur la carte, proposer une grappe de balises sur le terrain dont une seule correspond au poste désigné sur la carte. L'enfant doit retrouver la bonne balise.
- * Prom. localisation : Mener le groupe, puis aux arrêts, chaque enfant doit appliquer le POP sur sa carte (ou faire une croix sur la carte à l'endroit précis de l'arrêt), après avoir observé autour de lui et avoir rapproché ses observations des informations lues sur la carte.
- * Papillon et score : De petits parcours dessinent comme des ailes de papillon autour d'un même point de départ où reste l'enseignant. Cela permet à celui-ci de contrôler régulièrement le retour des enfants et savoir toujours dans quelle direction ils se trouvent. Puis terminer en réalisant une course au score sur les mêmes postes (trouver le plus de balises possibles, dans n'importe quel ordre, en temps limité).
- * Parcours classique : Les enfants réalisent un ou plusieurs parcours classiques (balises à trouver dans l'ordre indiqué sur la carte, le plus rapidement possible).
- * Prom. repérage : L'enfant se promène en autonomie et repère les balises placées sur le terrain. Il doit situer les balises sur sa carte. Cela nécessite aussi une certaine maîtrise de l'espace pour couvrir de ses observations toute la surface de la carte.
- * Choix de direction : A un carrefour de chemins, ou au milieu de la cour, l'enfant choisit la direction qui lui permettra d'atteindre le poste nommé.

- * Promenade départ : Mener le groupe, au premier point de départ, donner les cartes de petits parcours, et rejoindre les enfants à la première arrivée avant d'aller vers un nouveau point de départ pour recommencer.
- * Suivi d'itinéraire : Suivre l'itinéraire tracé sur la carte. Il n'y a pas de choix de trajectoire, l'itinéraire l'imposant. Cela oblige l'enfant à utiliser des points de repères et des lignes variés.
- * Pose avec carte : Poser une balise, puis indiquer sur la carte l'emplacement de la balise. Revenir au départ et transmettre la carte au coéquipier qui va déposer la balise.
- * Contrôle carte : Retrouver les erreurs de dessin ou de relevé (utilisation de mauvais symboles, éléments oubliés ou mal placés, ...) réalisées par le cartographe.
- * Course 2 en 1 : Tracer un parcours standard sur la carte fournie aux enfants. Les postes indiqués sur cette carte ont des balises sur le terrain. Mais l'enseignant ajoute des balises sur le terrain qui ne correspondent pas à celles cherchées. Les enfants doivent lire la carte pour savoir quelles sont celles à trouver, et pas foncer vers la première balise vue !
- * Course aux postes : Donner une indication de poste : "la balise est sur une butte". A l'aide d'une carte sans indication de parcours, l'enfant doit d'abord rechercher les buttes de la carte, puis aller les visiter sur le terrain pour trouver celle qui porte la balise.



Pourquoi travailler la relation carte/ terrain ?

La relation carte / terrain est la dernière étape d'apprentissage de bases. L'enfant est alors capable de mener seul, en milieu inconnu, un parcours sur lignes faciles (chemin, route, clôture, mur, bord de champ) ou en milieu découvert, avec des postes aux points de décision. C'est un niveau facilement accessible à l'école et très utile dans la vie courante, même à l'époque des GPS !

Définition de poste



Objectifs

- Arriver directement sur le poste,
- Connaître les symboles de définition de poste,
- Utiliser la rose des vents.



Prérequis

- Connaissance de la légende
- Maîtrise de la lecture de carte
- Maîtrise de la lecture de terrain
- Maîtrise de la relation carte/terrain



Fiches atelier associées à l'objectif

- * Localisation : Approfondissement des exercices de l'objectif "localisation" en utilisant la rose des vents (nord, sud, est et ouest) et des extraits de définitions de poste.
- * Pose balise : Aller poser une balise en respectant les informations de la carte et de la définition de poste.
- * Écrire définition : Écrire la définition en texte ou en symbole, d'une balise placée sur un élément du terrain.
- * O'précision : Pour un poste tracé sur la carte, proposer une grappe de balises sur le terrain dont une seule correspond au poste désigné sur la carte et décrit par la définition. L'élève doit retrouver la bonne balise.
- * Parcours définition : Construire un parcours classique court de manière à ce que les enfants qui anticipent leur arrivée sur le poste, notamment par la lecture de la définition, gagnent du temps. Par exemple en utilisant des informations du type angle intérieur ou extérieur du mur.



Pourquoi étudier les définitions de poste ?

C'est une étape pour obliger l'élève à passer du langage droite / gauche au langage est / ouest / sud / nord. Le but en course d'orientation est d'arriver à la balise sans avoir à la chercher, mais sans la voir de loin non plus. Les définitions de poste vont permettre d'utiliser des postes un peu moins simple. Elles décrivent précisément le poste qui supporte la balise (s'il en existe plusieurs de même nature dans le cercle de poste de la carte), et aussi préciser où se trouve la balise sur ce poste.

Estimation des distances



Objectifs

Acquérir des notions d'échelle,

Gérer le déplacement le long d'une ligne,

Maîtriser l'éloignement d'une ligne.



Prérequis

Connaissance de la légende

Maîtrise de la lecture de carte

Maîtrise de la lecture de terrain

Maîtrise de la relation carte/terrain



Fiches atelier associées à l'objectif

* **Mesure sur carte** : Mesurer les différents segments du parcours et les additionner pour connaître la longueur sur la carte du parcours. Enfin, en tenant compte de l'échelle, calculer la distance sur le terrain du parcours.

* **Double pas** : Sur une distance étalonnée, compter le nombre de double pas nécessaire pour parcourir 100m. Comme c'est un grand nombre, cela entraîne des erreurs : utiliser ensuite les doubles pas pour simplifier le compte.-Répéter plusieurs fois l'opération en marchant et en courant à différentes vitesses. Faire un tableau, puis un graphe, de correspondance des doubles pas, des distances sur le terrain et des distances sur la carte en fonction des échelles des cartes.

* **Trajectoires** : Déterminer la trajectoire la plus courte, la plus longue, la plus facile. Et penser à respecter les impossibilités et interdictions de passage.

* **Mesure sur terrain** : A l'aide des double pas, mesurer des éléments sur le terrain (longueur du bâtiment, distance entre deux carrefours, entre l'arbre et la butte, ...). Puis vérifier que cela correspond bien à la distance mesurée sur la carte.



Pourquoi travailler l'estimation des distances ?

Le but est de quantifier les notions de près / loin. C'est la première utilisation réelle de la notion d'échelle de la carte. C'est aussi un élément de sécurité supplémentaire pour l'enfant qui progresse et commence à s'éloigner des lignes. Il doit savoir s'arrêter lorsqu'il se rend compte qu'il est allé trop loin par rapport à ce qu'il avait prévu.

Boussole



Objectifs

Orienter la carte en l'absence d'éléments de repères faciles,

Contrôler sa direction en l'absence d'éléments de repères faciles,

Intégrer les azimuts dans sa trajectoire en l'absence d'autres éléments d'orientation.



Prérequis

Estimation des distances



Fiches atelier associées à l'objectif

* Prom. boussole : Cet atelier, proche de la promenade POP, est réalisé avec la carte et la boussole, cette dernière étant utilisée pour orienter la carte lorsque l'environnement ne fournit pas de repères suffisants. La carte est bien orientée lorsque l'aiguille rouge de la boussole est dirigée vers le haut (nord) de la carte (vers le bandeau rouge si c'est une carte de course d'orientation).

* Carte blanche : A partir d'un point de départ fixé par l'enseignant, l'enfant réalise un parcours avec une boussole et une carte sans autres indications que le nord et le parcours à réaliser. Seul le point d'arrivée permet à l'enfant de vérifier qu'il n'a pas trop dévié de sa trajectoire.

* Attaque de poste : Des balises sont placées en étoile autour du poste de départ. A l'aide d'une carte ne représentant que le poste de départ et le poste d'arrivée, l'enfant doit trouver le bon poste.



Pourquoi des ateliers de lecture de carte ?

La boussole est un outil plutôt facile à utiliser et très utile en pleine nature, essentiellement pour orienter la carte et contrôler très régulièrement sa direction, mais bien sur aussi pour faire des azimuts de manière à raccourcir la trajectoire lorsque le terrain le permet.

Mais l'enfant qui maîtrise son utilisation risque de se contenter de cette technique au détriment de la lecture de la carte et du terrain. Il perd alors une partie de l'intérêt de la course d'orientation dans son développement cognitif.

Si la boussole est indispensable à partir d'un certain niveau de compétition, son introduction est donc volontairement retardée dans l'apprentissage de la course d'orientation par les enfants.