

Il s'agit ici de sécurité physique et affective.

La sécurité affective est en course d'orientation particulièrement importante car l'enfant qui a peur, prendra de mauvaises décisions qui pourraient à leur tour mettre en péril sa sécurité physique, ou en tout cas fortement perturber son apprentissage et sa progression.

La sécurité en course d'orientation dépend du terrain de pratique, de l'organisation des séances, du tracé des exercices, de l'emplacement des balises, des consignes données aux enfants, de la météorologie.



## Le terrain de pratique

Il doit être adapté aux enfants et parfaitement connu de l'enseignant. Il est indispensable de demander les autorisations d'accès aux propriétaires ou gestionnaires des terrains utilisés : municipalité, ONF, ...

- \* Eviter absolument les zones dangereuses (falaises, décharge sauvage, point d'eau pour les plus jeunes, traversées de route, ...). L'enfant doit en effet être capable d'identifier les risques et de les gérer avant de s'aventurer sur ce type de terrain.
- \* Commencer sur un terrain où les enfants voient l'enseignant et où l'enseignant les garde dans son champ de vision, puis aller progressivement vers la perte de ce contact visuel. Lorsqu'il n'y a plus de contact visuel permanent, donner aux enfants des repères pour revenir à coup sûr vers l'enseignant si ils se sentent perdus ("aller au point le plus haut", "longer le ruisseau", ...). Le choix du point de rassemblement est donc important.
- \* Utiliser un terrain clôt et avec une bonne visibilité (classe, cours, terrain de sport), puis avec les plus grands enfants, aller progressivement vers un terrain plus naturel (parc, bois) mais avec des limites visibles (route, champs, ruisseau, talus, ...). Ces limites sont précisées en début de séance aux enfants. Il est aussi possible de faire le tour du terrain pour bien visualiser les limites, lors d'un premier atelier "promenade" par exemple, ou lors de l'échauffement.
- \* Utiliser un terrain connu (école) puis inconnu (parc à proximité). Si le terrain est grand, en profiter pour le "découper" en zones. Des surfaces réduites sont suffisantes au début de l'apprentissage et cela permet de garder des zones inconnues pour progresser.



## L'organisation des séances

Elle permet de prévenir la plupart des problèmes potentiels.

- \* L'enseignant veille à toujours être capable de prévenir les secours et les guider jusqu'au lieu de l'activité. Les enfants doivent savoir où trouver l'enseignant. Attention le téléphone

portable ne "passe" pas partout dans la nature. C'est un élément à vérifier lors du repérage du terrain avant la séance.

\* L'enseignant utilise un tableau de gestion et y note à chaque départ le nom de l'enfant, le circuit concerné et l'heure de départ. Il y note aussi chaque retour. La surveillance de ce tableau va lui permettre de se rendre compte rapidement du retard d'un enfant et d'agir en fonction des circonstances.

Simple suivi  
/ en cours X terminé

Tableau de gestion	Nom	Exo1	Exo2	Exo3	Exo4	E
Remarques	Davy	/				
	Roland		X			
	Ines			//		
	Erwan				/	
	Adeline	X				

Suivi avec chronométrage

Remarques	Nom	Exo1	Exo2	Exo3	Exo4	Exo5	Exo6
	Clara	25 42					
	Lucia	25 40					
	Abdullah			25 43			
	Emma				25 43		
	Dylan	25 39					

\* Lorsque le contact visuel n'est plus permanent, laisser les enfants se déplacer sur les parcours en groupes, puis seuls, mais uniquement lorsqu'ils s'y sentent prêts. Il est préférable que l'enfant puisse rapidement agir seul, pour gagner en autonomie et faciliter l'apprentissage, quitte à utiliser des terrains plus faciles (connus et avec une bonne visibilité).

\* Mettre en place un parcours ficelle (le très jeune élève ne lâche pas la ficelle tout le long du parcours), puis un parcours jalonné (l'enfant est aidé dans son orientation par les jalons placés tout le long du parcours), et enfin un parcours sans aide matérielle.

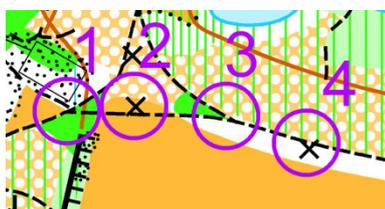
\* Travailler un nouvel atelier de niveau supérieur dans un milieu connu puis le répéter dans un milieu inconnu. Il est préférable de progresser de manière alternée : un parcours plus difficile mais sur un terrain plus facile, un déplacement seul mais avec un parcours plus facile et en milieu connu, ...



## Le traçage des exercices

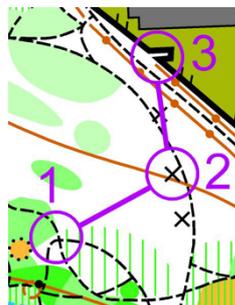
Le niveau des parcours tracés est un élément essentiel de la sécurité et de l'apprentissage.

\* Commencer à tracer des parcours sur lesquels la balise suivante est visible de la précédente.



\* Proposer ensuite des circuits où l'enfant va suivre des lignes faciles (bâtiments, chemins, bordures du terrain de foot, clôtures, ...) et sur lesquels il trouvera les balises. Ces dernières étant placées aux points de décisions (croisements de lignes).

\* Puis utiliser des lignes plus difficiles à suivre (ruisseaux, talus, fossés, limites de champs, ...) et proposer des balises le long de ces lignes, d'un côté ou de l'autre.



\* Enfin autoriser à quitter ces lignes pour "sauter" d'une ligne à l'autre, les lignes ne devant pas être éloignées et la visibilité étant bonne.

\* La progression réside aussi dans la vitesse de déplacement. Un parcours de niveau supérieur sera appréhendé en marchant, puis répété en courant.

\* Quel que soit le niveau recherché, c'est le fait d'orienter correctement qui doit permettre de trouver la balise suivante et non la chance ou l'observation des camarades !



### L'emplacement des balises

Trouver la balise est le grand plaisir de l'orienteur débutant ou confirmé.

\* Trouver la balise est aussi ce qui valide la bonne réalisation du parcours précédent. Cela rassure le débutant et lui permet de savoir de manière certaine qu'il est bien là où il pensait être. La balise ne doit donc jamais être cachée.

\* Placer les balises sur des éléments ponctuels situés sur le terrain (postes) et représentés sur la carte (rocher, poteau, source, intersection de chemin, angle de bâtiment, extrémité de clôture, ...). Mais ne pas créer de situations dangereuses, les enfants pouvant se bousculer un peu autour de la balise : jamais de balises en haut d'une falaise ou en bord de rivière par exemple.

\* Utiliser des éléments très visibles (l'arbre au milieu de la prairie) puis plus difficiles à voir (arbre remarquable dans le bois). Utiliser des éléments rapprochés puis plus éloignés les uns des autres. La balise sera d'abord sur la ligne qui permet de l'atteindre, puis on pourra éloigner la balise des lignes, mais en la gardant visible de celles-ci.

\* Proposer plusieurs balises sur un terrain restreint permet de complexifier l'orientation en minimisant les risques : il s'agit de trouver la bonne balise sans aller les voir toutes !



### Les consignes données aux enfants

Celles concernant la sécurité sont essentielles. Elles doivent être courtes et concises.

\* Indiquer les limites du terrain et la localisation du point de rassemblement. Les enfants doivent toujours savoir où trouver un adulte en cas de besoin.

\* Préciser l'heure de retour au plus tard, ou le signal (coup de sifflet) qui sera donné. Mais attention, en milieu boisé, le son ne porte pas loin.

\* Si l'enfant se perd :

*Respecter les limites à ne pas dépasser,*

*Essayer de revenir en arrière,*

*Si pas possible, rester près d'une balise ou rejoindre un chemin,*

*Né pas bouger et attendre très longtemps (car le temps va paraître long) que quelqu'un me retrouve.*

\* Si un enfant est blessé :

*Les autres enfants doivent d'abord repérer précisément où il se situe,*

*Et seulement après, aller donner l'alerte auprès de l'enseignant.*

\* Les consignes de sécurité doivent permettre à l'élève de connaître les risques de son environnement, de les gérer et de maîtriser sa peur.



## De la météorologie

A surveiller la veille de l'activité course d'orientation en extérieur, et tenir compte au cours de séance des événements imprévus.

\* Le risque principal en milieu boisé est le vent. Si des rafales sont annoncées à plus de 70 km/h, ne pas hésiter à annuler la sortie nature.

\* La course d'orientation peut être pratiquée dans à peu près toutes les autres conditions (chaleur, froid, pluie). Mais veiller à ce que les enfants soient équipés en fonction des conditions, et adapter la séance (réduire les circuits s'il fait chaud, proposer des exercices plus faciles mais plus rapides s'il fait froid, ...).

# Cartes pour la course d'orientation



## La carte de CO indispensable ?

La carte du terrain n'est pas indispensable pour toutes les séances. Mais pour certains points d'apprentissage, notamment le travail de la relation carte / terrain la carte correspondant au terrain est nécessaire.

\* La carte doit-être adaptée à l'âge de l'enfant. Un très jeune orienteur aura des difficultés pour faire la relation entre la couleur jaune (couleur de la prairie sur une carte de course d'orientation officielle) et l'herbe du terrain de foot. Une légende simplifiée, (où l'herbe est représentée en vert) est alors utile.

\* La carte doit pouvoir être tenue correctement. Elle doit être souple pour permettre son pliage et la mise en position du pouce. L'impression papier, glissée dans une pochette plastique, est une bonne solution. L'impression sur du papier "preac" est une solution simple, efficace et durable dans le temps, quel que soit la météo lors des séances. Le preac est un film polyester spécialement conçu pour les imprimantes laser ou les photocopieurs. (<http://www.airxtrem.com> - organisation - organisateur)



## Quel type de carte faut-il ?

Les cartes IGN ou routières ont des échelles trop petites, et sont non adaptées à la course d'orientation.

Mais de nombreuses autres représentations du terrain sont utilisables pour l'apprentissage de la course d'orientation :

- \* Photo ou vue en perspective (mais ce n'est qu'un "côté" de la réalité),
- \* Schéma en noir et blanc (rapide à faire mais peu précis),
- \* Plan de bâtiment d'architecte (à chercher dans le fond des tiroirs ?),
- \* Plan d'aménagement (à demander aux services techniques),
- \* Carte couleur "maison" (avec légende simplifiée pour les plus jeunes),
- \* Vue satellite avec Géoportail ou autres (si le terrain n'est pas boisé),
- \* Vue d'avion (parfois déformée, sauf si elle est géo-référencée),
- \* Plan cadastral (intéressant en milieu urbain),
- \* Carte couleur de course d'orientation (avec légende normalisée).

Des solutions mixtes de représentation pour faciliter le passage de l'une à l'autre sont aussi très efficaces : carte couleur normalisée avec photos repères, vue satellite avec superposition des chemins, ...

Attention : L'enseignant doit s'assurer que la carte représente bien le terrain et ne peut induire en erreur les enfants. Il doit faire (ou faire faire) une mise à jour régulière si besoin.



### **Pour faire réaliser une carte de course d'orientation ?**

\* Si une carte du terrain qui vous intéresse existe, vous pouvez probablement la trouver sur le site <http://www.ffcoorientation.fr/> en saisissant en haut à droite le nom de votre commune.

Vous obtiendrez ainsi les cartes d'orientation déclarées autour de votre commune et la liste des clubs de CO les plus proches. Ces derniers peuvent aussi vous renseigner.

\* S'il n'existe pas de carte du terrain qui vous intéresse, vous pouvez faire faire cette carte par un cartographe spécialiste en carte de course d'orientation. Les coordonnées des cartographes partenaires de la FFCO sont aussi disponibles sur le site de celle-ci.



### **Si vous avez du temps, vous pouvez réaliser vous-même une carte de CO.**

#### **Quel terrain cartographier ?**

Il est possible d'utiliser différents terrains :

- \* Classe, gymnase,
- \* Cours de l'école, terrain de foot,
- \* Parc ou jardin public de proximité,
- \* Bois avec des limites très visibles (habitation, route, champs),
- \* Zone de forêt naturelle avec des limites visibles (chemins, ruisseaux, talus, ...).

Il est avantageux d'un point de vue économique et écologique, d'utiliser une carte de proximité, plutôt que de financer année après année des déplacements en bus vers un terrain plus naturel mais plus éloigné. L'intérêt de ces terrains de proximité pour la course d'orientation est suffisant pour les premières années de pratique.

#### **Récupérer le plan de votre site sur [www.geoportail.gouv.fr/](http://www.geoportail.gouv.fr/)**

Une fois que la zone qui vous intéresse s'affiche à l'écran, vous demandez la visualisation de "photographie aérienne" et "parcelles cadastrales" en cliquant sur le bouton "plus de données" si besoin ou en cachant les autres données (petite roue à droite de chaque donnée). Les deux images sont superposées.

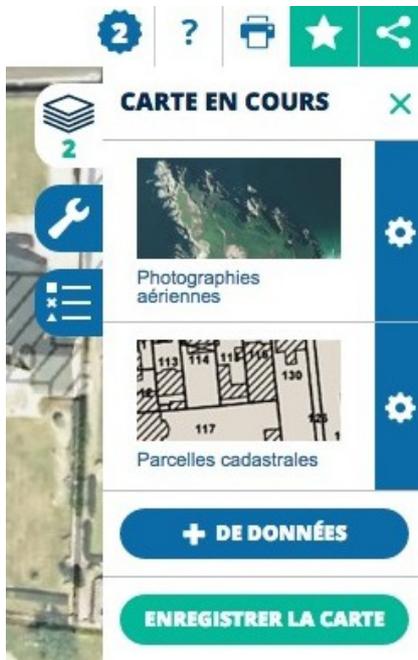
Les écarts qui existent sont dus à l'axe de prise de vue des photos aériennes associées à la hauteur des bâtiments, aux systèmes de coordonnées de projection du cadastre, ou encore aux différences de date de mises à jour de ces deux types de documents.

En imprimant ce document vous obtenez votre base de travail.

## Relevés sur le terrain

Vous devrez ensuite contrôler la fiabilité de ces informations et les compléter, en allant directement sur le terrain.

Avec un calque et des crayons de couleur, c'est parti ...



## Balises en moyens de contrôle



### La balise

En compétition, la balise est en toile bicolore de dimension 30x30 cm. Elle doit être posée à une hauteur d'1 mètre, de manière visible (pas cachée derrière le tronc qui la supporte !).

En apprentissage, il est possible d'utiliser les balises de compétition, mais aussi d'autres objets très visibles ou très motivants (peluches, dessins), ou au contraire moins visibles de loin (mini-balise 10x10cm, plaques). Ou des balises fabriquées par les enfants : morceaux de tissus colorés, dessins sur fond orange et blanc, bouteilles plastiques peintes en orange et blanc, ...

Mais dans tous les cas, cet objet doit être facilement visible lorsque l'enfant se trouve au bon endroit.



### La pose et la dépose des balises

Ces actions sont des freins au développement de la course d'orientation car elles demandent du temps. Voici donc quelques idées de gains de temps :

- \* Les balises peuvent être systématiquement déposées par les enfants en fin de séance.
- \* En fonction du niveau des enfants et de l'objectif de la séance, les balises ne sont pas toujours indispensables. Elles peuvent aussi être posées par les enfants en début ou au cours de la séance.
- \* Le terrain de proximité (parc, école, terrain de sport, petit bois) peut être équipé par la commune ou l'école, de postes fixes ou semi-permanents qui serviront à tous. L'emplacement de ces postes doit être choisis pour satisfaire les différents utilisateurs du site. Un professionnel de la course d'orientation peut être un bon conseil.



### Le moyen de contrôle

Il n'est pas indispensable à chaque séance. Mais il est parfois utile de vérifier que l'orienteur a bien trouvé le bon poste, ou qu'il a bien réalisé le circuit dans le bon ordre.

- \* Il est possible de mettre une fiche avec des symboles sur la balise, l'enfant devant dire quels symboles il a trouvé sur son parcours. Ces symboles peuvent être des dessins d'animaux, de plantes, des couleurs, des lettres, des chiffres.
- \* Traditionnellement des pinces étaient accrochées aux balises. Possédant des picots agencés suivant des motifs géométriques différents, cela permet le contrôle, mais ce contrôle est long.
- \* Aujourd'hui, l'utilisation de boîtiers numériques et de doigts électroniques permet un contrôle très rapide et très fiable des circuits réalisés par les enfants. Ce système est obligatoire lors des compétitions fédérales. Le matériel peut parfois être prêté par les clubs de course d'orientation lors des rencontres scolaires. Ce moyen de contrôle permet d'avoir dès le retour de l'enfant, les passages réalisés avec le temps total et les temps intermédiaires. Plus d'informations sur <http://www.sportident.fr>.

Dans un smartphone, en voiture, sur sa montre connectée, les GPS sont utilisés de plus en plus fréquemment dans notre vie et nous permettent de savoir précisément où nous nous trouvons à tout moment.

Le GPS est aussi utilisé en course d'orientation comme un outil d'aide à l'apprentissage. Les apprentis orienteurs ne sont plus visibles par l'éducateur, dès qu'ils ont acquis les quelques bases nécessaires pour un minimum d'autonomie. L'enseignant va donc devoir mettre en place toute une stratégie pour savoir ce qu'il se passe en dehors de son champ de vision, de manière à continuer de guider l'apprentissage de chacun de la manière la plus adaptée possible.

D'où l'intérêt d'échanger avec les élèves à leur retour : "Par où êtes-vous passés ?", "Avez-vous utilisé les chemins ou d'autres lignes ?", "Vous vouliez couper, avez-vous réussi ?", "Était-ce facile, difficile ?", "Que s'est-il passé lorsque vous vous êtes rendu compte de votre erreur ?", ...

Les moyens de contrôles (pincettes, boîtiers numériques ou autres) aident aussi à vérifier que les élèves n'ont pas fait d'erreurs. Et si erreurs il y a, à essayer de comprendre ce qui s'est passé : "Tu as validé un passage à la balise 35, pas à la balise 33, tu as peut-être confondu ces deux chemins très proches ?", "Ou tu t'es laissé attirer par cette balise visible avant la tienne ?", "Ou tu t'es laissé influencer par un autre coureur ?", ...

Mais quand les parcours deviennent plus complexes, les hypothèses ne trouvent pas toujours de réponse aussi facilement. C'est à ce moment que le GPS entre en action. Il enregistre tout au long le parcours de l'élève, sa vitesse en tout point et pour certains en y associant la fréquence cardiaque. Il faut ensuite exporter ces données pour les analyser avec la carte du parcours et un logiciel par exemple Quickroute. L'analyse qui s'ensuit peut-être un peu longue, mais très riche d'informations.



Le GPS n'est par contre pas une aide efficace pour trouver la balise ou la meilleure trajectoire, car il ne fournit pas les données nécessaires :

- \* à l'approche du poste, sa précision est insuffisante, surtout dans des zones urbaines, encaissées ou boisées,

- \* il ne donne pas la meilleure trajectoire pour aller à la balise car sa cartographie n'intègre pas les obstacles ou cause de ralentissement au déplacement pédestre. Il est conçu pour utiliser les routes et chemins uniquement.

- \* les coordonnées GPS des balises n'étant pas fournies, il peut vous dire où vous êtes, mais en aucun cas où vous devez aller ... Il est possible de fournir à l'utilisateur du GPS les coordonnées de points géographiques à trouver. Mais ce n'est plus de la course d'orientation, plutôt du "géocaching" par exemple. Très ludique, mais aussi très différent dans son principe.

Le GPS est tout de même un bon orienteur débutant. Avez-vous remarqué qu'il propose toujours la carte bien orientée ? Ce qui explique que beaucoup trouve son utilisation plus facile que celle d'une carte papier !