

INTRODUCTION

Nous vous présentons une évolution de cycles de course d'orientation du niveau 1 au niveau 3.

Ces documents sont un partage d'expériences réalisées dans notre établissement et n'ont pas la prétention de révolutionner l'enseignement de la course d'orientation. Ils peuvent aider à comprendre l'évolution des apprentissages attendus et donner quelques idées de situations (évolutives) possibles à mettre en place depuis un niveau 1 jusqu'à un niveau 3.

Par exemple, vous retrouverez la situation en étoile dans les 3 niveaux. Mais cette situation est adaptée en fonction de la compétence attendue et cible un domaine précis de celle-ci. Ainsi, on pourrait penser au premier abord qu'il y a une régression de la compétence attendue entre le niveau 2 et le niveau 3. Or, il n'en est rien. Au niveau 2, les élèves s'orientent sur des balises de niveau 2 et doivent aller vite ; au niveau 3, les élèves s'orientent sur des balises de niveau 1 parce qu'en seconde ou CAP, ils viennent de tout horizon et n'ont pas forcément pratiqué la course d'orientation. La complexité se trouve dans la mise en projet (prévoir) : être capable d'annoncer à l'avance son projet grâce à une connaissance du terrain (échelle : apprécier les distances), une connaissance de soi (vitesse de course, mes capacités à m'orienter...). Ce qui n'empêche pas d'aborder des balises de niveau 2 en fin de cycle si les élèves ont développé les acquisitions attendues sur les balises de niveau 1. D'autant que pour l'évaluation des balises de niveau 2 sont posées. Cela permet à tous les élèves quel que soit leur niveau de pouvoir pratiquer et progresser en fonction de leurs capacités.

Toutes ces propositions sont bien entendues critiquables, transformables selon le contexte d'enseignement (type de d'établissement, caractéristiques d'élèves, lieu de pratique...).

Les relations aux compétences méthodologiques et sociales ainsi que leur déclinaison par niveau ne sont que des exemples reflétant les choix de notre équipe EPS mais peuvent être différents selon le contexte d'établissement et dépendent des attentes de chacun. La relation au socle commun (collège) ou effets éducatifs recherchés (lycée et LP) sont également des exemples et dépendent des choix de chaque équipe.

Nous vous proposons un cycle de niveau 1 (7 leçons), un cycle de niveau 2 (6 leçons) et un cycle de niveau 3 (8 leçons). Ces derniers comprennent niveau par niveau : une analyse des caractéristiques d'élèves (niveau initial-niveau attendu), une hiérarchisation des compétences méthodologiques et sociales, un résumé de l'évolution des compétences attendues du niveau 1 au niveau 5 (l'utilisation de la couleur sur les différents champs de la compétence permet d'appuyer sur les différences d'acquisition attendues d'un niveau à l'autre).

Nous avons tenté de formaliser un cadre assez large pour qu'il s'adapte au contexte du plus grand nombre tout en donnant des éléments leçon par leçon permettant de pouvoir s'engager dans une continuité de cycles répondant aux attentes institutionnelles et respectant l'essence même de l'activité. Ces exemples ne sont pas exhaustifs, il existe bien entendu tout un panel d'autres situations (voir annexe) à adapter à chaque niveau et chaque établissement.

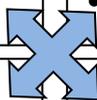
APSA : COURSE D'ORIENTATION

Définition

Activité de production de déplacement, le plus rapide possible, sur un parcours non connu à l'avance, en perdant le moins de temps possible dans la recherche d'un itinéraire.

Problèmes fondamentaux

- Courir et s'orienter : se déplacer le plus vite possible tout en ayant des informations suffisantes pour effectuer le parcours (analyse de la carte)
- Courir vite et longtemps : gérer son allure selon ses ressources et la difficulté du parcours
- Choix et décisions de stratégies : risque et sécurité
- Gérer l'incertitude et son émotivité.



Enjeux de formation

- Maîtriser ses émotions dans un milieu peu connu et donc accéder à l'autonomie et la sécurité (je fais des choix et je m'y conforme)
- Découvrir un patrimoine naturel régional
- Respecter l'environnement
- Se repérer dans l'espace et construire un projet de déplacement

Ressources sollicitées

Affectives et relationnelles :

- Se déplacer en milieu inconnu ou peu connu.
- Travailler en groupe.

Cognitives : réflexions, esprit d'analyse, sens de l'observation, concentration, mémorisation

Décisionnelles et informationnelles : finesse d'observation dans un temps limité, manipulation d'outils

Alternance de vision centrale (lecture de carte) et de vision périphérique (recherche d'éléments sur le terrain)

Motrices et biomécaniques : adaptation de foulée au terrain

Energétiques : aérobie

Règles de fonctionnement

Elèves

Respecter l'environnement et l'esprit d'orientation :

- Laisser les balises en place et les relever si elles sont tombées
 - Respecter le calme de la forêt
 - Contourner les zones de végétation en régénérescence
 - Ne pas laisser de traces après son passage déchets, casse de branches...)
 - Aider un camarade en difficulté
 - S'arrêter pour porter secours à un camarade →
- Procédure : 1 élève reste avec le blessé, l'autre rejoint le point de ralliement le plus vite possible pour avertir l'enseignant en prenant bien soin de localiser le lieu de l'accident

Enseignants

- Avoir obtenu l'autorisation du propriétaire de la forêt, des secteurs utilisés aux dates précises (demande écrite).
- Posséder des cartes actualisées (échelles : débutant 1/5000 ; débrouillé : 1/7500 ; norme : 1/1000)
- Bien connaître le lieu et avoir reconnu précisément le secteur, les zones d'approches des postes.
- Disposer d'un moyen de transport (VTT...)
- Avoir une position centrale (ne pas en changer)
- Faire travailler les élèves débutants en groupe pour développer une autonomie progressive
- positionnement des postes exactes (possibilité de pré-baliser)

Règles de sécurité

Elèves

Respecter les limites d'espace et de temps :

- Repérer les lignes d'arrêt sur la carte et sur le terrain (limites de l'espace de jeu) – rubalise par exemple, plots...
- Respecter le temps limite pour revenir au point de ralliement (regarder régulièrement sa montre)
- Quand on n'est pas sûr de son chemin, revenir au dernier point connu.

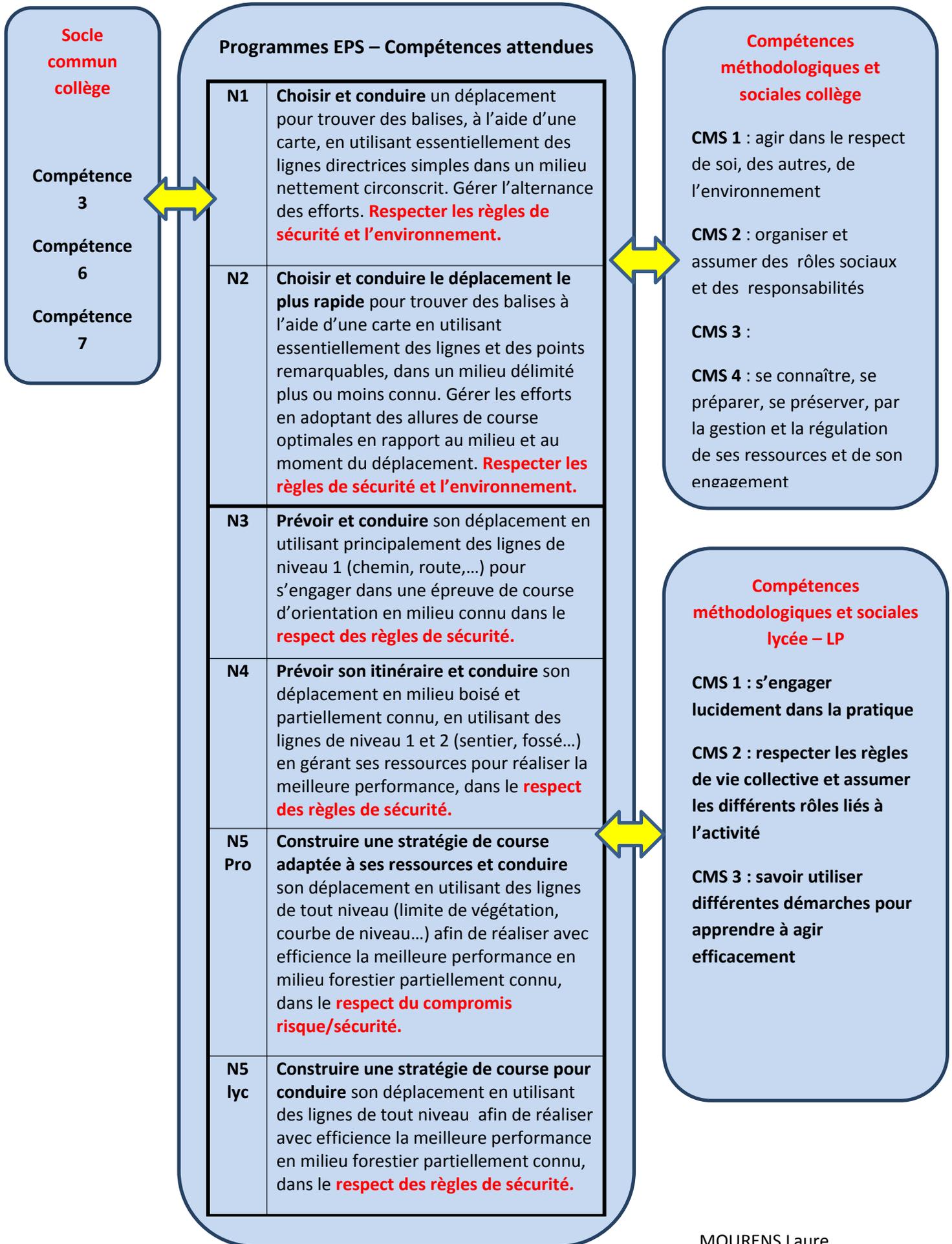
Rester par 3

Avoir les jambes couvertes (tigue...) et les lacets faits
Courir vite sur les chemins praticables, ralentir la cadence et être vigilant en sous-bois

Enseignants

- Réaliser le bon choix dans la détermination des lignes d'arrêt (éloignées des routes, précises, visibles)
- Avoir un moyen de communication sur place (mobile)
- Chaque élève dispose du nom et n° du collège, n° de mobile de l'enseignant) sur le carton de contrôle par exemple
- Tenir à jour le tableau des départs et des arrivées (/ au parcours, balises choisis) → tenu par un dispensé (QO)
- Compter les élèves au début et à la fin de chaque exercice
- Croiser un maximum les parcours des élèves
- Adapter la situation au niveau des élèves
- Forme de groupement en tenant compte des qualités de tous (éviter de former des groupes où les élèves ont des difficultés d'orientation)

Pôle institutionnel



COMPETENCES ATTENDUES : NIVEAU 1 à NIVEAU 5

Niveaux	Compétences attendues
Niveau 1	<p>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.</p> <p>Gérer l'alternance des efforts.</p> <p>Respecter les règles de sécurité et l'environnement.</p>
Niveau 2	<p>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.</p> <p>Gérer les efforts en adoptant des allures de course optimales en rapport au milieu et au moment du déplacement.</p> <p>Respecter les règles de sécurité et l'environnement.</p>
Niveau 3	<p>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>
Niveau 4	<p>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.</p>
Niveau 5	<p>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.</p>

GLOSSAIRE

Azimut : C'est une technique d'approche de poste qui consiste à prendre un "cap" avec la boussole, ce cap est lui-même appelé Azimut.

Cette technique est associée à la notion de [ligne d'arrêt](#), pour ne pas poursuivre indéfiniment le cap si on passe à côté de la balise, ou alors, on utilise l'azimut-distance, qui consiste, dans le même but, à évaluer la distance parcourue pendant le déplacement pour ne pas trop dépasser le poste.

Enfin on associe aussi l'azimut à la notion d'erreur volontaire, quand on prend l'azimut non pas directement sur le poste, mais d'un côté ou de l'autre pour être sûr de garder le poste toujours de la même main.

Distance topographique : calculée à vol d'oiseau de poste à poste mais en évitant toutefois les obstacles infranchissables (falaises, plan d'eau...).

Ces distances sont diminuées de la dénivelée positive totale réalisée sur le parcours : 10m de dénivelée positive = 10m de distance (ex : sur un parcours présentant 50m de dénivelée positive ne doit pas dépasser 2.5km pour un niveau 2)

Equidistance : distance entre deux lignes de dénivelé (ex : 5m)

Débutant = plat

Expert = dénivelé

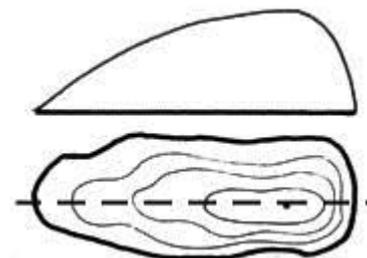
Ligne d'arrêt : C'est un repère sur la carte et sur le terrain qui permettra d'alerter le coureur en cas de dépassement du poste ou de son point d'attaque. "Si j'arrive à la route, c'est que je suis trop loin", "Si je tombe sur la clairière, il faut que je me recale".

La ligne d'arrêt est à associer à tout azimut.

Ligne de niveau : Ligne fictive reliant les points à une même altitude. Appelée également courbe de niveau.

Une courbe sur cinq est appelée "courbe maîtresse", son trait est plus épais pour en faciliter la lisibilité.

Ci-contre, un schéma pour comprendre la relation entre les lignes de niveau et le profil du relief.



Main courante (ou ligne directrice) : C'est un élément de progression "facile à suivre" sur la carte et le terrain pour se rapprocher du poste de contrôle suivant. Les mains courantes sont très variées, et il faut savoir passer de l'une à l'autre pour réaliser l'itinéraire complet. Cela peut être : un chemin, un fossé, une ravine, un rentrant, une ligne électrique, un muret, une clôture, une limite de végétation, un ruisseau...

Nord géographique : correspond au pôle nord, qui est l'un des deux points par lesquels passe l'axe de rotation de la Terre. Il correspond aussi à l'un des deux points où se rejoignent les méridiens.

Nord magnétique : correspond à l'un des deux points par lesquels passe l'axe du champ magnétique terrestre. Il se déplace au cours du temps à une vitesse de 60 km par an environ actuellement.

Point d'attaque : C'est le dernier point sûr, le plus proche du poste, par lequel il faut passer pour trouver le poste avec les meilleures chances, ou le maximum de sécurité. C'est souvent à partir de ce point d'attaque qu'il est possible de faire un azimut, même sommaire, vers le poste.

LA BOUSSOLE

Evolution de l'utilisation de la boussole : apporter de nouveaux pouvoirs d'action aux élèves en fonction des besoins requis par la difficulté du tracé et des balises.

EVOLUTION	Niveaux concernés	OBJECTIFS	POURQUOI ?	COMMENT ?
<u>1</u>	Niveau 1 (exploitable) Niveau 2 (exigible)	Orienter sa carte avec sa boussole	Permet à l'élève d'orienter sa carte au départ et après chaque balise pour partir dans la bonne direction. Intéressant quand il n'y a pas d'élément remarquable pour aider l'élève à orienter sa carte. <u>Limite</u> : cet outil peut déstabiliser l'élève, il est donc indispensable de privilégier l'apprentissage de la relation carte/terrain et terrain/carte, « pliage de la carte », « suivi du pouce », « tourner la carte ».	But : Faire correspondre le nord de la carte avec le nord de la boussole Critère de réalisation : l'élève place sa boussole sur la carte posée au sol puis la fait pivoter jusqu'à ce que l'aiguille du nord soit en direction de l'écriture de la carte.
<u>2</u>	Niveau 2 (exploitable) Niveau 3 (exigible)	Etre capable de suivre une direction, un cap	Pour réaliser un saut simple entre deux lignes proches afin de gagner du temps	Nécessite la construction systématique d'une ligne d'arrêt claire et identifiable.
<u>3</u>	Niveau 4 et 5	Etre capable de réaliser un azimut	Permet de gagner du temps <u>Limite</u> : la technique de l'azimut vient en complément de la relation carte/terrain et non en remplacement.	<ul style="list-style-type: none"> - Détermination d'un point d'attaque - Utilisation de la technique de l'azimut - Détermination préalable de ligne d'arrêt - Evaluation de la distance entre le point d'attaque et la balise (étalonnage)

BALISES DE NIVEAU 1, NIVEAU 2, NIVEAU 3

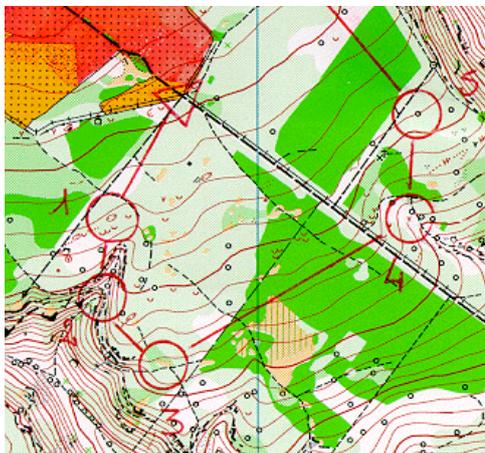
Balises de niveau 1 : balises placées sur des points repérables des lignes directrices (croisement, jonction, coude, élément particulier situé sur la ligne).

Exemple : balises de 1 à 5 :

balise n° 1 jonction chemin / pare-feu



Balises de niveau 2 : balises placées sur des points caractéristiques situés à proximité des lignes directrices.



Exemples : balises n° 1, 3, 4, 5, (la balise 2 est de niveau 1)

Poste n° 1 : dépression

Poste n° 3 : milieu clairière

Poste n° 4 : trou

Poste n° 5 : charbonnière

Balises de niveau 3 : balises placées sur des points caractéristiques éloignés des lignes directrices. Dans ce cas, l'azimut précis et/ou la lecture précise sont nécessaires pour trouver rapidement la balise.

Exemples : balises 3, 4, 5 et 6

Poste n° 3 : charbonnière la plus au nord-est

Poste n° 4 : falaise la plus au sud

Poste n° 5 : borne

Poste n° 6 : haut du rentrant

