

# La Course d'orientation (C.O.)

## Dossier enseignants

Document mis à jour par C. Guillou en mars 2008

### Sommaire

---

Sommaire.....	1
A. La C.O. quelques repères.....	3
B. Deux variantes praticables à l'école.....	3
1. Orientation classique .....	3
2. Orientation de précision.....	3
C. Les compétences mises en œuvre .....	4
1. Des compétences disciplinaires en EPS .....	4
2. Des compétences transversales .....	4
D. Une multitude d'activités liées à la C.O.....	5
Quelques variables permettant de moduler les difficultés .....	5
E. Le matériel utilisé durant la course d'orientation.....	6
1. La carte d'orientation .....	6
2. La balise.....	6
3. Le poinçon.....	6
4. La boussole à plaquette.....	7
F. Organiser une course d'orientation en forêt .....	8
1. L'équipement à prévoir .....	8

2.	La constitution des équipes .....	8
3.	Les différentes étapes de la course .....	9
4.	Positionnement de l'enseignant pendant la course.....	10
G.	Recommandations et sécurité.....	10
1.	Les conditions météorologiques .....	10
2.	Distance et durée .....	10
3.	Autorisations.....	10
4.	Les espaces utilisables pour la C.O. ....	10
5.	L'encadrement.....	11
H.	Différents parcours.....	12
1.	La course en étoile : .....	12
2.	La course en papillon.....	12
3.	Course en circuit avec fausses balises.....	13
4.	Course au score .....	13
5.	La course en circuit .....	13
6.	La course par équipe de deux.....	14
7.	La course en papillon par équipe de trois .....	14
8.	Course avec nids de balises .....	14
I.	Annexes.....	15
1.	Se déplacer d'un poste à un autre avec carte et boussole.....	15

## A. La C.O. quelques repères

---

Il s'agit de parcourir un circuit matérialisé par des balises. Le participant définit son itinéraire en utilisant une carte spéciale d'orientation et éventuellement une boussole (à l'école élémentaire, l'utilisation de la boussole peut être abordée, comme un outil supplémentaire et non comme une fin en soi).

Le niveau de difficulté est adapté aux capacités des participants : les balises sont plus ou moins simples à trouver, le rythme peut être lent ou rapide.

Les capacités physiques, sont souvent secondaires. C'est l'intelligence de course qui prime. Vivacité d'esprit et sens de l'orientation sont les qualités premières de l'orienteur.

La course d'orientation permet à l'élève d'apprendre à :

- ✓ se repérer avec un plan sur un parcours jalonné ;
- ✓ se situer avec un plan dans un espace plus ou moins connu ;
- ✓ gérer sa sécurité face aux risques (chute, égarement) ;
- ✓ gérer son effort physique (selon le type de course)
- ✓ respecter l'environnement
- ✓ s'entraider, coopérer

## B. Deux variantes praticables à l'école

---

### 1. Orientation classique

Le but est de relier le plus vite possible un nombre précis de points de contrôle matérialisés (balises) et reproduits sur une carte. Cette formule est possible en marchant ou en courant. Les coureurs doivent éventuellement rallier des points de passage (étapes).

### 2. Orientation de précision

Variante de la course classique, l'objectif est la précision et non la rapidité. Il s'agit de déterminer les balises qui parmi d'autres sont celles représentées sur la carte.

Le classement prend tout d'abord en compte la justesse des réponses, la rapidité permet de départager en cas d'égalité.

## C. Les compétences mises en œuvre

---

Grâce à la course d'orientation, de nombreuses compétences peuvent être travaillées du cycle 1 au cycle 3.

### 1. Des compétences disciplinaires en EPS

Au cycle 1 : Utiliser à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu, un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires : courir, sauter. Oser réaliser en sécurité des actions dans un environnement proche et aménagé.

Au cycle 2 : Appréhender dans la réalisation de ses actions, les notions de déplacements, de durée, de vitesse. Apprécier l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme, en prenant conscience de ses limites. Agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié, et de la difficulté de la tâche.

Au cycle 3 : Utiliser ses savoirs et connaissances de manière efficace dans la pratique de la C.O. S'inscrire dans un projet individuel ou collectif visant à la meilleure performance. Apprécier son niveau de pratique.

### 2. Des compétences transversales

Au cycle 1 :

- ✓ Se situer et se repérer dans un espace donné (classe, cour, rues, quartier...).
- ✓ Parcourir un itinéraire simple.
- ✓ Se donner des repères et les coder.
- ✓ Coder et décoder un déplacement.
- ✓ Exprimer le temps et l'espace (temps des verbes, vocabulaire approprié...).

Au cycle 2 :

- ✓ Réaliser des représentations simples de l'espace familier, puis d'un espace plus abstrait, éloigné et s'y situer.
- ✓ Commencer à construire et utiliser un plan simple avec sa légende, employer un vocabulaire précis.
- ✓ Réaliser des représentations simples d'un espace éloigné et s'y situer.

Au cycle 3 :

- ✓ Lire la légende d'une carte. Repérer par les points cardinaux : la position d'un point par rapport à l'observateur ; la direction d'un axe (une rue, une rivière...).

## D. Une multitude d'activités liées à la C.O.

---

Afin de donner quelques idées aux collègues enseignants, voici un petit inventaire non exhaustif, des activités liées à la course d'orientation.

- Déterminer rapidement droite et gauche, les yeux bandés, en répondant par son action aux ordres reçus.
- Situer oralement un point par rapport à soi, par rapport à des objets repères.
- Dans un jeu, reconnaître une case ou un point défini par ses coordonnées.
- Se déplacer à l'aide d'une représentation simple de l'espace : photos, dessins, maquettes...
- Dans la cour, parcourir un court itinéraire en suivant le fléchage d'un plan.
- Suivre un itinéraire préalablement mémorisé sur un plan.
- Au cours d'un jeu, trouver et suivre le chemin le plus court pour aller d'un point à un autre.
- Donner oralement à un camarade les indices nécessaires à la réalisation d'un parcours.
- Réaliser un plan sommaire et y noter des points de repère.
- Transcrire sur un plan l'itinéraire qui vient d'être suivi.
- S'orienter à l'aide du soleil ou des axes cardinaux.
- Suivre un itinéraire en le transposant de la carte au terrain.
- Utiliser la boussole pour atteindre un point précis (éloigné de 50m à 300m).
- Étalonner son pas pour calculer une courte distance (10m à 30m).
- Apprécier l'éloignement d'un repère (10m jusqu'à 200m).
- Calculer la distance réelle avec l'échelle de la carte.
- Utiliser carte et boussole pour relier un parcours de 6 à 10 postes indiqués sur une carte.
- Participer à l'organisation d'un parcours d'orientation : choix du parcours, pose des balises, indication des postes sur une carte, rappel des règles de sécurité, constitution d'énigmes, contrôle des départs et des arrivées, ramassage des balises.

### Quelques variables permettant de moduler les difficultés

- ✓ L'incertitude : du site fermé (cour d'école) au milieu ouvert (un bois).
- ✓ Le type de support : la lecture se complique de la maquette réalisée en commun, au plan figuratif, puis à la carte en couleur.
- ✓ La Tâche à réaliser : coder ou décoder.

## E. Le matériel utilisé durant la course d'orientation

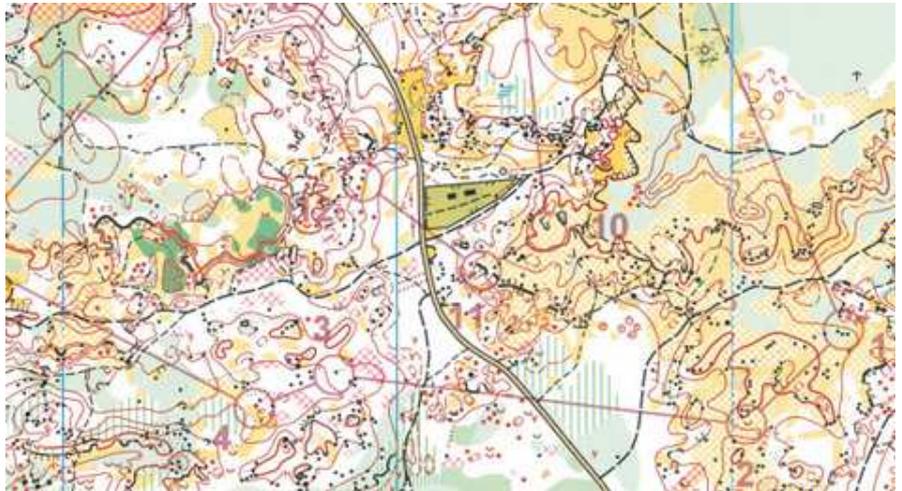
---

Le matériel nécessaire varie suivant les activités proposées : maquette, plan, carte, fanions, balises, pinces, boussoles...

### 1. La carte d'orientation

L'essentiel pour réussir une course est d'abord de savoir lire la carte. Pour s'imaginer le terrain que l'on va rencontrer.

Il est donc indispensable de comprendre les légendes (la codification d'une carte est précise et normée).



### 2. La balise

Sur la carte, la balise est matérialisée par un cercle au centre duquel se situe un élément caractéristique du terrain (roche, arbre particulier,...). Les balises installées sur le terrain sont de deux types : fanions en tissu ou borne en bois.

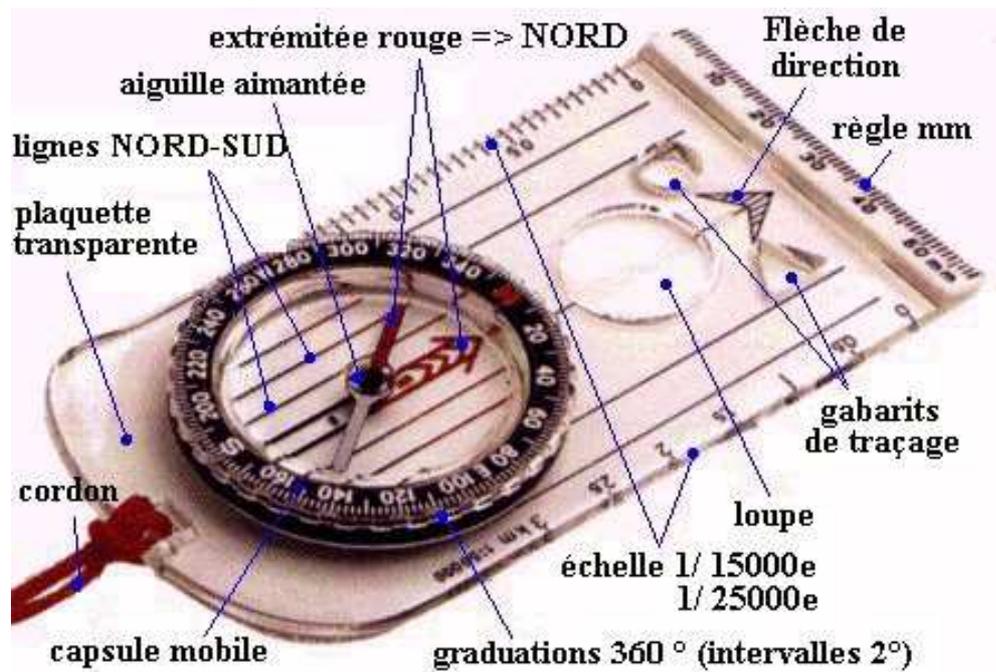


### 3. Le poinçon

Il sert à poinçonner la carte et prouver le passage à la balise. La pince est parfois installée sur une borne en bois.



#### 4. La boussole à plaquette



Une boussole à plaquette est munie d'une graduation angulaire ( $360^\circ$ ) remplie de liquide pour amortir les rotations de l'aiguille aimantée qui s'y trouve prisonnière. Cette aiguille a une extrémité rouge qui pointe toujours le NORD magnétique.

Cette plaquette qui est transparente pour garantir une lecture directement sur la carte doit avoir, gravées sur ses bords, des échelles (souvent 1/15000, 1/25000, et centimètres) pour le calcul des distances.

Des options intéressantes : une loupe pour une lecture très fine de la carte ; des gabarits (cercle, triangle) pour le marquage sur la carte

Remarque : la boussole et la mesure des distances ne sont pas indispensables lors de l'initiation.

## F. Organiser une course d'orientation en forêt

---

La course d'orientation est articulée autour de trois phases :

- ✓ une phase de repérage sur la carte (orientation de la carte, relation carte/terrain) ;
- ✓ une phase de choix d'itinéraire qui prend en compte les éléments du terrain (chemin, rivière, bâtiments) ;
- ✓ une phase de réalisation de l'itinéraire, avec réajustement en fonction de la validité des choix et de la nature réelle du terrain.

### 1. L'équipement à prévoir

Quel que soit l'équipement envisagé, l'enseignant doit prévoir une organisation efficace et rapide lors de la mise en place et du ramassage (avant et après l'activité).

#### Equipement pour la classe

- ✓ Moyen de communication (téléphone portable si possible) et numéros de téléphone d'urgence (école, gendarmerie...).
- ✓ Trousse à pharmacie de premiers secours.
- ✓ Eventuellement une paire de jumelles

#### Equipement pour chaque groupe

- ✓ Une montre.
- ✓ Une ou plusieurs cartes.
- ✓ Éventuellement, une ou plusieurs boussoles.

#### Equipement individuel

- ✓ Tenue vestimentaire adaptée (vêtements confortables, casquette, gourde, imperméable...).
- ✓ Chaussures de type basket, tennis, randonnée.

### 2. La constitution des équipes

Prévoir des équipes de 3 joueurs (CM) à 6 joueurs + 1 adulte (CE).

### 3. Les différentes étapes de la course

#### 1ère étape - Avant la course

Il est indispensable de :

- ✓ orienter sa carte à l'aide de la boussole ou de la balise (un repère indique parfois le nord)
- ✓ se situer sur la carte à l'aide des éléments du terrain (route, chemin, sentier, clôture, croisement, virage, bâtiment, ruine, forêt, clairière, rivière, étang...)
- ✓ repérer sur la carte les balises à retrouver
- ✓ choisir un itinéraire puis le tracer sur la carte (en coloriant ou en surlignant)

#### 2ème étape - Pendant la course

Il est possible de :

- ✓ courir ou de marcher (cela doit être décidé par les enseignants avant la course)
- ✓ plier ou rouler sa carte de façon à voir tout l'itinéraire entre les deux balises
- ✓ revenir sur ses pas pour retrouver le dernier point sûr
- ✓ vérifier régulièrement l'orientation de la carte
- ✓ s'arrêter pour aider un autre groupe qui ne trouve pas une balise

Il est indispensable de :

- ✓ rester avec son équipe
- ✓ respecter les limites d'espace (lignes d'arrêt) et de temps
- ✓ respecter le matériel (boussole, carte, poinçon, balise...)
- ✓ respecter la nature (plantes et animaux)
- ✓ respecter l'esprit course d'orientation : pas de cri, ni d'appel

Avant de repartir d'une balise, il faut :

- ✓ orienter sa carte à l'aide de la boussole ou de la balise (un repère indique le nord)
- ✓ se situer sur la carte à l'aide des éléments du terrain
- ✓ repérer sur la carte l'itinéraire qui mène à balise suivante
- ✓ dire ou crier la phrase de l'équipe (pas obligatoire)

#### 3ème étape - La fin de la course

Quand l'heure de la fin du jeu approche, il suffit de retrouver le point de ralliement, si toutes les balises ne sont pas retrouvées, ce n'est pas grave, l'important étant d'avoir participé et fait de son mieux.

#### 4. Positionnement de l'enseignant pendant la course

Sur le terrain, la position de l'enseignant peut être variable suivant le type de séance. Dans tous les cas, il est nécessaire d'informer les élèves (et les adultes accompagnateurs) des endroits où il sera susceptible de se tenir ou du cheminement qu'il prévoit de suivre.

- ✓ il peut se placer à un endroit stratégique, vue dégagée, passage obligatoire... ou dans un endroit présentant le plus de difficultés ;
- ✓ il peut rester au point de regroupement (nécessaire en cas d'élèves dispensés ou fatigués...);
- ✓ il peut se déplacer sur le parcours et pointer au fur et à mesure les groupes rencontrés ;

## G. Recommandations et sécurité

---

### 1. Les conditions météorologiques

Il faut s'informer précisément des conditions météorologiques et annuler l'activité lorsque si elles sont de nature à compromettre la sécurité des élèves (orage...).

### 2. Distance et durée

- ✓ 1 km maximum pour les élèves du cycle 1
- ✓ 2 km maximum pour les élèves du cycle 2
- ✓ 3 km maximum pour les élèves du cycle 3
- ✓ Durée : de 15mn (cycle 1) à 1h00 (CM).

### 3. Autorisations

- ✓ Du directeur d'école (il s'agit d'une sortie occasionnelle).
- ✓ Des propriétaires des lieux utilisés.

### 4. Les espaces utilisables pour la C.O

De la maternelle au CM2, les espaces utilisables sont nombreux. On peut convenir de passer d'un espace familier restreint (la classe, l'école, la cour, le gymnase,...) à un espace familier élargi (l'école y compris la cour, le jardin public, le stade, une plaine de jeux, le quartier...) pour finir par un espace inconnu (un pars, un bois, une forêt...).

### Quel que soit le lieu utilisé :

- ✓ Les espaces doivent être reconnus au préalable par l'enseignant qui en repérera les dangers objectifs afin de bien en évaluer les risques. Il faut éliminer tout terrain présentant un danger évident (abrupt important, trou profond, sablière, cours d'eau profond, route dangereuse, ruines dangereuses...).
- ✓ S'il n'existe pas de limites bien franches, un balisage s'impose pour délimiter l'espace d'action (rubans de couleurs, fanions...).

### 5. L'encadrement

Selon l'espace utilisé et l'âge des enfants, il est nécessaire d'adapter le nombre d'adultes nécessaires. Ceux-ci doivent être bien informés, un temps d'information doit donc être préalablement prévu.

Si l'activité est pratiquée dans un espace inconnu :

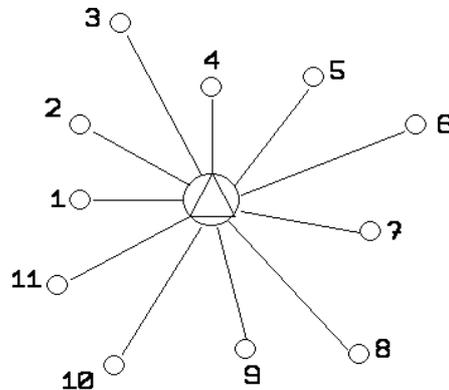
- ✓ jusqu'au cycle 2, les groupes sont accompagnés d'adultes ;
- ✓ au cycle 3, on peut constituer des groupes autonomes.

## H. Différents parcours

---

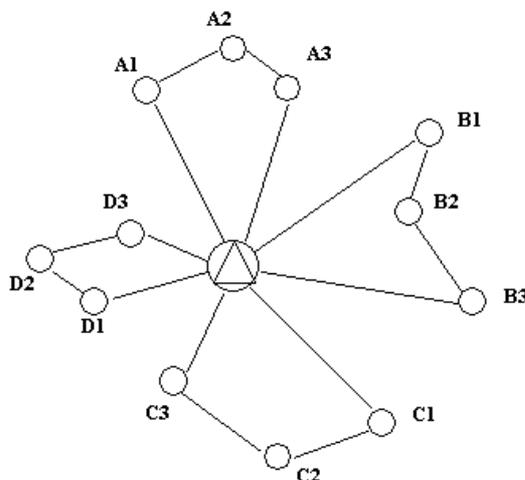
### 1. La course en étoile :

- ✓ très sécurisante pour le débutant. L'enseignant sait à tout moment où se trouvent les élèves. Il tient avec précision un tableau renseignant sur les groupes et les balises recherchées ;
- ✓ retour au point de départ après chaque balise trouvée ;
- ✓ l'enseignant désigne à chaque fois la balise suivante à découvrir ;
- ✓ l'élève consulte la " carte mère " et relève au crayon sur sa carte le poste désigné (avec ou sans définition des postes) ;
- ✓ évaluation : les postes doivent être de difficultés semblables ;
- ✓ variante : recherche par mémorisation. Pour quelques postes seulement, (les plus simples) l'élève après avoir consulté la carte mère, recherche le poste sans sa carte.



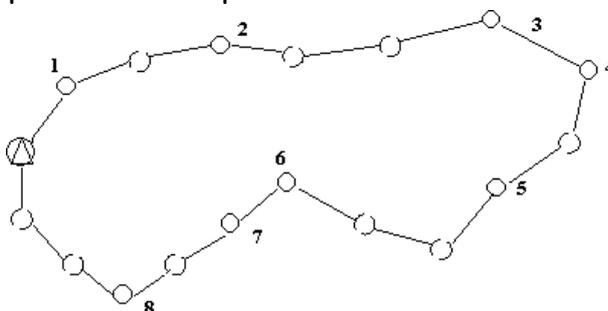
### 2. La course en papillon

- ✓ initiation à la course en circuit ;
- ✓ petits circuits de deux ou trois postes avec un départ et arrivée communs ;
- ✓ même organisation que la course en étoile.



### 3. Course en circuit avec fausses balises

- ✓ Circuits pour les débutants, les postes se trouvent sur les lignes directrices. Possibilité également, de jalonner le parcours :
- ✓ postes à rechercher uniquement : les cercles numérotés ;
- ✓ " fausses balises " placées sur le parcours : les cercles vides.

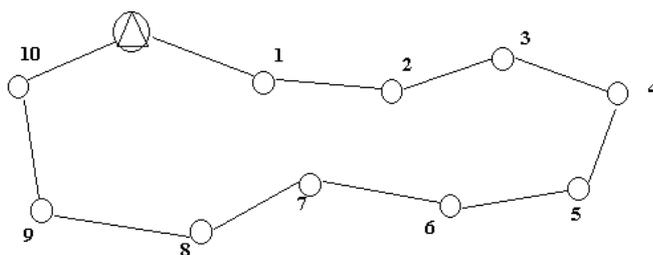


### 4. Course au score

- ✓ postes éparpillés autour du départ - arrivée ;
- ✓ tous les élèves partent en même temps et essaient de découvrir un maximum de postes dans un temps limité (30 à 45' par exemple) ;
- ✓ les postes sont de valeurs différentes suivant leur difficulté ;
- ✓ la valeur de chaque poste est indiquée sur la liste de définition des postes qui accompagne la carte.

### 5. La course en circuit

- ✓ la plus classique ;
- ✓ pour les plus confirmés, y inclure quelques postes à rechercher par l'azimut ;
- ✓ l'arrivée peut-être différente du départ ;
- ✓ les départs des élèves sont décalés dans le temps (toutes les 1'30 par exemple) ;
- ✓ pour gagner du temps :
- ✓ on peut alterner les départs dans un sens et puis dans l'autre (veiller à ce que la difficulté d'approche des postes soit la même, dans les deux sens),
- ✓ avec le même réseau de postes, tracer plusieurs circuits. (veiller à ce que la distance parcourue soit la même pour tous les circuits).

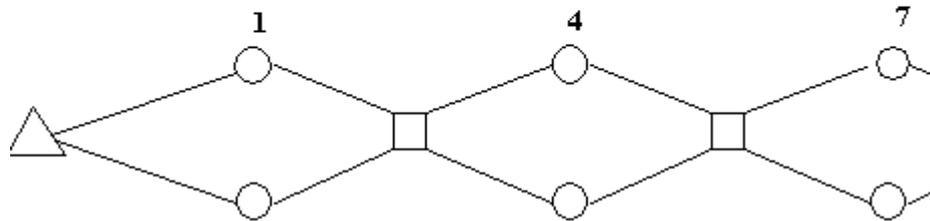


## 6. La course par équipe de deux

✓ Même organisation que le circuit.

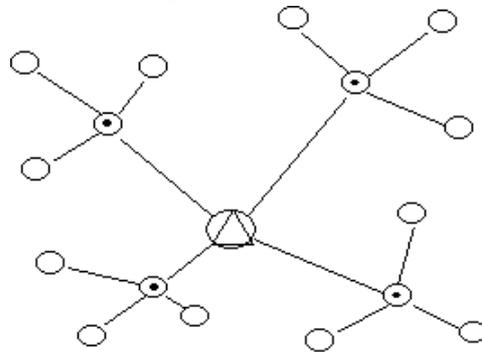
□ Balises obligatoires pour les deux équipiers

○ Balises obligatoires pour un seul équipier



## 7. La course en papillon par équipe de trois

✓ Seuls les postes pointés sont obligatoires pour les trois équipiers.



## 8. Course avec nids de balises

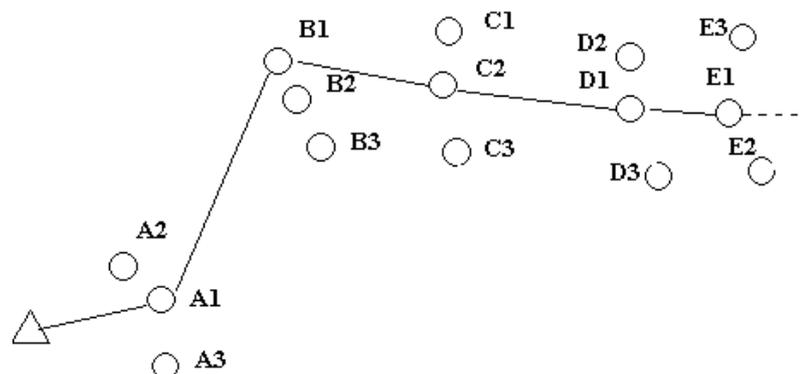
✓ découvrir une seule balise par nid ;

✓ chaque balise du nid a une difficulté et une valeur différentes :

✓ balise 1 : sur la ligne directrice : 1 point,

✓ balise 2 : près de la ligne directrice : 2 points,

✓ balise 3 : loin de la ligne directrice : 3 points.

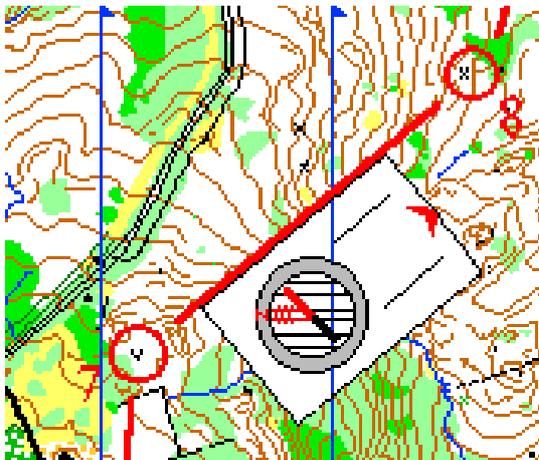


# I. Annexes

---

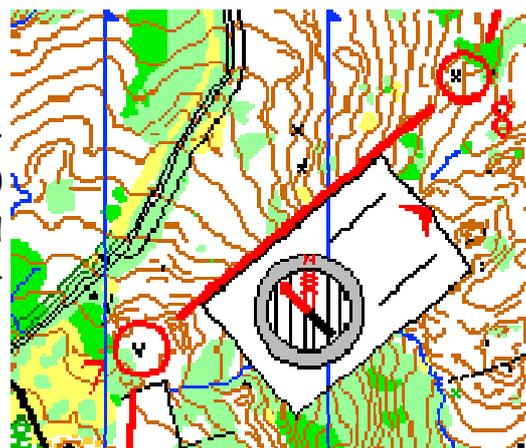
## 1. Se déplacer d'un poste à un autre avec carte et boussole

Vous êtes au Poste 7, vous voulez atteindre le Poste 8



Placez la boussole sur la carte de manière à faire coïncider son arête longitudinale avec le trait reliant le poste 7 au poste 8. La flèche de direction de la boussole doit indiquer la direction 7 => 8

Faites pivoter la capsule de la boussole jusqu'à ce que les lignes nord / sud de la capsule (rouge / noir) soient parallèles aux lignes bleues de la carte (nord magnétique). Le nord de la capsule : lettre n doit "viser" le nord de la carte.



Prenez maintenant la boussole dans la main et tournez-vous jusqu'à ce que la pointe rouge de l'aiguille se trouve dans l'alignement de la marque nord de la capsule. La flèche de direction de la boussole vous indique maintenant la direction à suivre pour atteindre le poste 8.