LA COURSE D'ORIENTATION

Compétence principale : **ADAPTER SES DEPLACEMENTS AUX DIFFERENTS TYPES D'ENVIRONNEMENTS**

Les étapes théoriques dans le primaire

	Se déplacer	Mise en oeuvre	Exemple de compétence à atteindre
Cycle 1	. Dans des zones inhabituelles, remettant en cause l'équilibre . Dans des environnements proches, puis étrangers, incertains	. Environnements proches et familiers (école), environnements semi-naturels et proches (parcs) ou plus lointain (bois, forêt…)	. Dans un parc public, à la vue d'un enseignant, par groupe de 2, retrouver des objets que l'on a déposés juste avant, au cours de la promenade de découverte faîte par l'enseignant.
Cycle 2	. Dans des milieux variés (terrain plat, vallonné…)	. Dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt…)	. Dans un milieu connu (parc public) , par 2, retrouver 5 balises sur des indications données par le groupe qui les a placées.
Cycle 3	. En fournissant des efforts de type variés.	. Dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude	. Réaliser le plus rapidement possible un parcours de 5 balises en étoile à partir de la lecture d'une carte où figurent des indices.

Les compétences spécifiques attendues en course d'orientation :

- La notion d'espace : à partir d'objets concrets à chercher ou à déplacer, en passant par un repérage à partir de dessins ou de photos, pour se situer à partir de symboles ou d'un codage collectif. Des notions de topologie sont construites.
- La notion de temps n'est pas un critère jugé pertinent en début d'apprentissage.
- A cet âge de la scolarité (à l'arrivée au collège)l'enfant doit être capable de :
    - Respecter les consignes et codes collectifs
    - Réaliser les représentations simples d'un espace et s'y situer
    - Orienter et lire un plan
    - Lire la légende d'une carte
    - Repérer les cibles par les points cardinaux
    - Repérer des points et des directions remarquables
    - Sélectionner les indices pertinents et mémoriser la direction à suivre
    - Rechercher le compromis entre vitesse et efficacité.

Définition de la compétence « adapter ses déplacements aux différents types d'environnements

1. La compétence dans les textes officiels

L'adaptation est l'objectif principal de cette compétence. L'élève se trouve confronté à une incertitude, le milieu dans lequel il évolue est instable, inconnu et varié. Ensuite il faudra s'adapter à de nouvelles situations, l'incertitude y est encore plus importante, elle-même reliée au problème de sécurité. Enfin, à partir d'un projet qu'il convient d'établir le plus rapidement possible, l'élève doit développer des actions motrices, certes à partir d'automatismes, mais qu'il va falloir sans cesse réguler, modifier à partir de nouvelles informations prise dans le milieu.

Dans la vie quotidienne, in n'agit pas toujours dans un milieu qu'il connaît. De plus son milieu habituel est soumis à d'intenses variations comme la circulation automobile. La finalité de l'école est l'insertion sociale de l'individu et son adaptation au milieu dans lequel il est appelé à vivre. Les bonnes habitudes de vie au grand air et ses effets bénéfiques pour la santé sont des arguments importants pour envisager de telles activités.

2. Progressivité de la sixième à la terminale, évolution et terminologie.

21. Au collège

On peut rapprocher cette compétence des grandes « situations éducatives » énoncées dans les « objectifs généraux » : Apprendre à agir en sécurité pour soi, pour les autres, dans les activités et les milieux les plus divers, notamment dans le milieux de pleine nature ou reproduisant celui-ci ». Avant de se déplacer dans un milieu inconnu et incertain, des précautions sont nécessaires. Ce n'est qu'après avoir acquis cette compétence sécuritaire qu'il est possible de demander au lycéen d'adapter ses déplacements.

22. Au lycée

On peut également concevoir une course d'orientation par équipe, avec un projet collectif, qui répondrait de ce fait à la compétence : « conduire un affrontement collectif. En seconde le libellé est « adapter ses déplacements aux différents types d'environnements et en cycle terminal « adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux ». L'objectif nouveau nous semble être révélateur de l'intention de proposer des parcours et trajets inconnus des élèves afin de renforcer la nécessité de s'adapter. Donc :

- En seconde en « milieu connu »
- Au niveau 1 du cycle terminal : le milieu est « partiellement connu »
- Au niveau 2 du cycle terminal : le milieu devient « plus ou moins connu »

3. La spécificité de cette compétence :

31. « Elles combinent l'ensemble des connaissances ».

- **Les informations :**
    - L'activité physique : les points caractéristiques du règlement, les évolutions des pratiques et leurs explications, ainsi que les règles de sécurité. La découverte et la non directivité n'ont que peu de place dans ces pratiques pour lesquelles le strict respect de la note de service du 9 mars 1994 « agir en bons père de famille » est de première nécessité.
    - Le pratiquant : Par rapport à la notion de risque fortement corrélée à la notion de sécurité. L'élève doit connaître ses propres ressources et les comparer aux contraintes de la tâche et du milieu. Les programmes du cycle central indiquent à ce propos : « Progresser en combinant ses propres forces à celles du milieu ». Les connaissances relatives aux filières énergétiques, aux possibilités d'allures de course sont indispensables dans une perspective de gestion de l'effort.
    - La relation avec les autres activités physiques et d'autres disciplines scolaires : La physiologie de l'effort en SVT, les forces et les leviers en mathématiques et physique et l'orientation et la lecture des cartes en géographie.
- **Les techniques et tactiques :**
    - Importance particulière eu égard à l'exigence de sécurité.
    - La CO par équipe va engendrer des choix tactiques entre équipiers.

- **Les connaissances sur soi :** le programme de 6ème : « identifier son niveau de pratique ; s'engager en tenant compte de ses réactions émotionnelles »
- **Les savoir-faire sociaux :** La sécurité rend indispensable le respect de règles communes et une entente collective entre élèves.

32. « Elles constituent des savoirs en actes, dans une situation particulière issue d'une activité physique identifiée »

La spécificité de cette activité par rapport aux risques liés à leur pratique rend indispensable des savoirs préalables, constituant des prérequis nécessaires, dont l'acquisition peut s'effectuer sans réelle action motrice.

4. Le rapport de cette compétence culturelle avec la composante méthodologique des lycées

Rappelons que l'ensemble de 4 compétences de la composante méthodologique doit être sollicité par chacune des compétences de la composante culturelle.

- « S'engager lucidement dans la pratique de l'activité » : La sécurité de tous en dépend. Le parcours doit être étudié avec minutie, ses difficultés analysées. Un échauffement préalable est nécessaire, ainsi qu'une grande concentration.
- « Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement »
- « Mesurer et apprécier les effets de l'activité » : Au cours de l'action, des repères extéroceptifs, essentiellement visuels, sont pris dans un premier temps (l'environnement comporte des indicateurs, qu'il faut prendre et décoder). Puis ces repères seront progressivement complétés par d'autres plus proprioceptifs qui permettront de procéder à des régulations en cours d'action.
- « Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif ».

5. La compétence au collège et au lycée

- Au collège : programmes de 1996-1997-1998 et les documents d'accompagnement de 6e, 5e et 4e de 1997 : La CO fait partie des 3 activités particulièrement recommandées en 6e avec l'escalade et le ski nordique.
- Au lycée, la CO fait partie des APSA de l'ensemble commun et il est précisé 4 finalités dans les documents d'accompagnement :
    - Aventure ou expérience : le risque majeur, le pratiquant côtoie certaines limites
    - Education à la santé et à la rencontre : c'est la dimension du plein air, de l'hygiène
    - Loisirs : on recherche la détente, le plaisir, la convivialité et le dépaysement
    - Sportive : Les formes compétitives sont recherchées.
    - En fonction de ces finalités, les APPN sont envisagées pour les lycéens suivant deux modalités :
        - « Modalité randonnée » : L'élève acquiert des compétences du futur « citoyen – vacancier »
        - « Modalité sportive » : La compétition est valorisée, l'élève s'oppose aux autres.

6. Le baccalauréat

La CO appartient au groupement « Activité physique de pleine nature et l'activité est la n°8 dans la liste nationale. L'épreuve proposée est la suivante : « Le coureur doit réaliser un parcours de son choix, dans un temps limité, entre 30 et 35 minutes. Le dispositif, construit dans un périmètre d'environ 1km², comprend 16 postes classés de 4 niveaux de difficultés et distribués en 4 postes minimum par niveau ». Les points à affecter sont les suivants :

- 10/20 : Conduite d'un itinéraire et lecture de la carte
- 4/20 : Gestion de la distance et de la difficulté de l'itinéraire en fonction du temps
- 6/20 : Prise de risque dans la construction et la réalisation du contrat.

7. Autres compétences pouvant être sollicitées

- « réaliser une performance mesurée »
- travailler collectivement comme c'est le cas dans les compétitions UNSS

8. Autres activités pouvant solliciter cette compétence

- Course de haies : une course de 300 m avec des obstacles de forme, de hauteurs différentes et des espaces irréguliers entre eux. L'organisation au milieu organise plus l'élève que la recherche de performance.
- La natation pour les non-nageurs : Les problèmes de motricité spécifique, d'équilibration et respiratoires posés au débutant par l'hostilité du milieu font que cette compétence est prioritairement sollicitée.

LA COURSE D'ORIENTATION

J.-L. LABORDE

In Education physique scolaire en 5 tomes

Tome 2 :

« Adapter ses déplacements à différents types d'environnement, multiples et variés »

LA SECURITE :

Circulaire du Ministère de la Jeunesse des sports du 5 octobre 1973 relative aux CAS : « les enseignants d'EPS peuvent enseigner dans toutes les disciplines où ils estiment être capables de le faire. Ils assument alors la responsabilité pédagogique de leurs décisions ». Il n'est précisé dans aucun texte que l'enseignant doit assurer en permanence un contrôle visuel de ses élèves.

- Prendre connaissance des sociétés de chasse.
- Pour certains élèves, dont les plus jeunes, il faut disposer au départ d'un espace clos
- Donner des limites facilement repérables et connues de tous
- Une exploration préalable avec la classe permettra de bien les repérer
- Bien montrer les endroits présentant des dangers et des restrictions d'accès
- Un lotissement tranquille sera moins stressant pour beaucoup d'élèves qu'un bout de forêt (contribution à l'éducation à la sécurité routière)
- Mettre en place des dispositions pédagogiques :
  - Bonne reconnaissance de la zone de pratique utilisée, même avec les élèves
  - Répétition fréquente et écriture sur les documents supports des consignes de sécurité
  - Répétition fréquente de la conduite à tenir en cas d'accident
  - Mise en place d'un parcours en rapport avec l'âge et le niveau des élèves et anticiper sur leurs erreurs possibles
  - Utilisation d'un dispositif pour vite retrouver ceux qui sont égarés (azimut, sifflet…)
  - Impossible de voir en permanence les élèves, mais toujours savoir où ils sont.
  - Revenir sur ses pas ou rejoindre le point de départ en cas de doute persistant
- Les conditions souhaitables d'encadrement :
  - S'adjoindre chaque fois que cela est possible d'un assistant
  - Essayer de regrouper deux classe pour avoir deux enseignants, un au départ l'autre sur le parcours **(L'idéal serait d'institutionnaliser cette double présence comme par exemple en natation…)**
  - **Le téléphone portable est indispensable**
- La constitution des groupes d'élèves :
  - L'isolement ne peut se faire en début de cycle sauf en cycle terminal
  - Au début des groupes de 4 à 5, puis passer rapidement à des « patrouilles » de 3 (un reste, l'autre prévient)
  - Si le terrain est connu, il doit être possible de présenter à la fin de chaque cycle des parcours individuels.
  - Dans un premier temps constituer les groupes par affinité, puis de groupes homogènes pour qui les élèves ne se spécialisent pas en « suiveur » ou « suivi »
  - Ponctuellement on pourra constituer des groupes hétérogènes avec un tuteur
  - Ne jamais obliger un élève à partir seul s'il parait terrorisé à cette idée, c'est qu'il n'est pas prêt.
- Sur la carte :
  - Bien matérialiser sur la carte les zones interdites ou dangereuses et les limites à ne pas dépasser
  - Indiquer les passages obligés (passage piéton, etc.)
- La boussole : Communiquer un azimut de sécurité pour rejoindre un grand axe permet de réduire considérablement les risques d'égarement.
- Les postes :
  - Faire coïncider le point de départ et le point d'arrivé
  - Si possible le point ces points doivent être le plus central possible et sur un relief.
  - Ne pas placer les postes dans des endroits pouvant comporter des risques
- La gestion du temps
  - Chaque élève doit disposer d'un chronomètre ou d'une montre
  - L'enseignant doit avoir un signal auditif diffusé dans la zone perceptible par tous

Attention : L'élève en échec, qui ne contrôle pas du tout son déplacement peut échapper au contrôle de l'enseignant en sortant des limites fixées, en accédant à des zones dangereuses. Par conséquent, la situation de référence du niveau ne pourra donc être proposée avant d'arriver à la fin d'un cycle, ou tout du moins s'en approcher.

1. Définition :

« L'imagination de l'itinéraire grâce aux indications de la carte, la reconnaissance sur le terrain de ce que l'on a imaginé, permettant la réalisation du parcours tel qu'il a été prévu ou avec des modifications liées à des éléments non prévus, le tout avec une contrainte temporelle » J.-L. LABORDE

« C'est un sport qui se pratique sous forme d'une course contre la montre en terrain varié, sur un circuit matérialisé par des postes de contrôle, que le concurrent doit découvrir par le chemin de son choix, en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole » « Les performances des compétiteurs dépendent à la fois de leur habileté à s'orienter et de leurs capacités physiques ».

GIROUX J.D. et RAGACHE J.C (1999) dans leur guide pratique de l'orientation (VO2 diffusion, Millau)

S'orienter : « reconnaître la situation des lieux pour se guider dans sa progression » (LAROUSSE , Encyclopédie Paris)

2. historique

Au départ par les grands voyageurs, navigateurs et bien sûr les militaires. La fédération internationale est crée en 1961 et il faut attendre 1970 pour voir apparaître la F.F.C.O.

3. Les formes de pratique sociales et culturelles

31. Pratiques traditionnelles classiques (durée de l'effort de 1h30 à 2h30)

- Modalités :
  - Départs décalés de 2 minutes en 2 minutes
  - Choix d'itinéraires pour rejoindre les postes numérotés dans l'ordre
  - Carte 1/10000e ou 1/15000^{e}
  - Poinçonnage du carton de contrôle
  - Arrivée après être passé à tous les postes
- Règlement
  - Assistance mutuelle interdite (sauf accident où elle devient obligatoire)
  - Rester silencieux pendant l'épreuve
  - Interdiction de suivre sciemment un autre candidat
  - Respecter les zones cultivées, privées ou interdites
- Variantes :
  - Epreuves sprint plus courtes (30 minutes à 1 heure)

- Epreuve en relais par équipe
- Epreuve longue distance (plus de 2 heures)

32. Autres formes de pratiques actuelles

- Courses au score
- Raids d'orientation
- Raids « stratégie » en montagne
- Randonnée d'orientation
- Raids multi activités

33. Le « matériel » de l'orienteur

331. La carte et la représentation du terrain : c'est l'outil principal, elles ont des éléments communs avec les cartes IGN au 1/25000e à vocation touristique. Elles sont simplement plus précises et donnent des informations plus spécifiques

- L'échelle :
  - 1/10000e ou 1/15000e pour les épreuves classiques
  - 1/5000e pour les épreuves en parcs
  - 1/20000e ou 1/250000e pour les raids
- les éléments topographiques et planimétrie :
  - La couleur noire indique globalement tout ce qui a été réalisé par la main de l'homme
  - Les rochers, les falaises rocheuses et les limites de végétation assez nettes sont également représentées en noir.
- L'hydrographie : est indiquée en bleu
- Les éléments d'altimétrie : les courbes de niveau (tous les 5 m) sont en marron et les courbes maîtresses tous les 50 m sont plus marquées.
- La végétation : Pour donner des informations sur le degré de pénétration, donc la vitesse de déplacement.
  - Les zones découvertes sont en jaune orangé.
  - Du blanc (forêt ou sous bois propre et apte à la course) au vert foncé (végétation très dense, course impossible)
- L'indication du nord
  - Le nord géographique
  - Le nord magnétique (portée dans la marge sur les cartes au 1/25000) : si la carte est récente, il n'y a aucune correction à effectuer, sinon, il faut réactualiser le nord.
- Indications spécifiques à l'épreuve :
  - Le point de départ : centre d'un triangle
  - Les postes : centre d'un cercle rouge en principe numéroté
  - Le point d'arrivé : le centre d'un double cercle
  - Lorsque l'ordre de passage est imposé, un trait rouge peut matérialiser la ligne droite entre chaque poste.

332. La boussole : l'aiguille aimantée indique le nord magnétique (avec son côté rouge)
333. La fiche de définition des postes : Le poste point de passage obligatoire est toujours situé sur une particularité du parcours
334. Les balises : Tissu bicolore orange et blanc
335. L dispositif de contrôle de passage : Pince en plastique rouge et carton de contrôle
336. La montre ou le chronomètre

34. Opérations à réaliser par le pratiquant pour résoudre les principaux problèmes d'une épreuve de C.O

- Avant le départ : lecture globale et rapide ou lecture plus fine pour choisir et construire le meilleur itinéraire possible.
- Dès le départ : bonne orientation de la carte
- Pendant le parcours :
  - Un déplacement rapide en gardant le contact carte-terrain et en appréciant au mieux les distances
  - Une recherche de la balise à partir d'un point d'attaque avec si nécessaire l'aide de la boussole
  - Dès l'arrivée au poste, la vérification du code de la balise et le poinçonnage du carton de contrôle
  - La sortie du poste et la construction de l'itinéraire jusqu'au poste suivant.

35. Principales techniques utiles

- construire l'itinéraire entre deux postes et choisir le point d'attaque du poste suivant en repérant :
  - la longueur du trajet
  - les possibilités de progression directe et les obstacles éventuels
  - les voies de circulation
  - les autres lignes directrices ou « mains courantes »
  - Les points particuliers évidents
  - Le « point d'attaque » du poste suivant (point évident du terrain, facilement repérable et facile à trouver)
- Se déplacer avec la carte
  - L'orientation de la carte : dans le sens de la progression (et non systématiquement le nord en haut)
  - Le déplacement avec la technique du pouce : plier la carte et le pouce suit régulièrement l'évolution du déplacement.
- La relation carte-terrain
  - Pour le débutant les éléments du terrain sont vérifiés sur la carte au fur et à mesure du déplacement et permettent de se restituer régulièrement
  - A un 2ème niveau, il y a mémorisation préalable des éléments de la carte que l'on doit normalement rencontrer, et ces éléments sont ensuite reconnus sur le terrain.
- L'appréciation des distances
  - Tenir compte de l'échelle
  - Etalonnage des doubles foulées : se connaître à l'entraînement sur 100 m sur parcours plat, en montée et en descente. (cette technique montre ses limites en terrain accidenté, mais le coureur expérimenté arrive à « l'estime ».
- Se placer « à l'azimut » (angle compris entre le nord magnétique et la direction où l'on souhaite aller)
  - Où il est possible de courir, mais où il manque des repères sur la carte
  - Relever l'azimut sur la carte :
    - Phase 1 : placer sur la carte le bord de la boussole le long de la ligne allant du point de départ au point d'arrivée (attention à garder la flèche de direction de la boussole orientée vers le point d'arrivée)
    - Phase 2 : tourner le boîtier pour que les lignes du fond soient parallèles aux méridiens du fond de la carte, en vérifiant que le « N » du cadran se trouve alors bien vers le nord magnétique.
  - Trouver la direction correspondant sur le terrain
    - Mettre la flèche de direction vers l'avant
    - Pivoter sur soi-même jusqu'à ce que l'aiguille aimantée de la boussole se trouve en face de N du cadran
  - Se déplacer en suivant l'azimut : prendre un élément du paysage, le plus loin possible et facilement observable

4. La course d'orientation et la 2ème compétence de la composante culturelle de l'enseignement : « adapter ses déplacements aux différents types d'environnement »

41. Place de la C.O dans la compétence

« Arriver vite au bon endroit » par un déplacement adapté qui tient compte d'un certain nombre d'informations (cartes, feuilles de routes, boussole) qui vont permettre au pratiquant de décider quel itinéraire ou quel point d'attaque choisir. Le pratiquant devra choisir des vêtements et des chaussures adaptés.

42. La spécificité de cette activité

- Activité de pleine nature :
    - Elargissement de l'espace éducatif et ouverture de l'école sur son environnement
    - Pénétrer le milieu de manière plus approfondie et support à des actions d'interdisciplinarité
    - IDD ou TPE
    - Adapter l'acte moteur dans le rapport à la sécurité et la prise de décision
- Caractéristiques communes aux activités d'orientation :
    - « prévision et le choix de l'itinéraire sans reconnaissance préalable du terrain »
    - l'itinéraire laisse une grande liberté de parcours au pratiquant
    - l'anticipation
    - S'orienter (« reconnaître la situation des lieux pour se guider dans sa progression »)
    - Contradiction entre se déplacer rapidement et s'orienter avec précision
    - Adapter pour acquérir rapidité et sûreté dans le déplacement et obtenir efficacité et sécurité
    - Le pratiquant est amené à se retrouver en isolement. Aider l'élève à maîtriser ses émotions et acquérir plus d'autonomie
    - Excitation de la recherche d'un itinéraire
    - Plaisir de la découverte des postes sensation de vivre une petite aventure
- Spécificité particulière à la CO
    - Solliciter la filière aérobie en développant l'endurance et la VO2 max par l'alternance de course, marche et arrêts assez brefs
    - Adaptation de la foulée à la nature du sol
    - L'amélioration de la qualité des appuis, de l'équilibre et la coordination.

43. Autres compétences de la composante culturelle pouvant être sollicitées par la course d'orientation.

« Réaliser une performance à une échéance donnée » :

- le temps réalisé sur tout le parcours en passant à tous les postes lors d'une course classique
- Le nombre de balises poinçonnées dans un temps imparti à l'occasion d'une course au score
- Eventuellement la vitesse moyenne réalisée sur un parcours

« Conduire et maîtriser un affrontement »

- aller vite, mais surtout aller plus vite que les autres »
- cette compétition se fait à distance

5. Les espaces de pratique

Ils sont disponibles auprès de comités départementaux ou Régionaux de la FFCO. Il est parfaitement possible d'adapter des situations dans des lieux plus communs. Pour le 4ème et 5ème niveau (lycée), il est préférable de disposer d'un milieu « naturel ». Il est possible de fabriquer une carte pour des séances effectives sur le terrain d'au moins 1h30. Des transports sont possibles au même titre que pour la piscine. Obtenir l'autorisation de l'utilisation du site et en informer les utilisateurs.

6. La fabrication de la carte

Elle peut être artisanale et il sera utile de disposer de cartes d'un secteur à des échelles différentes afin de solliciter les facultés d'adatation des élèves.

7. Utilisation de la boussole

- S'orienter sans erreur
- Autoriser le déplacement des postes à distance de points caractéristiques malgré l'absence de repères significatifs
- Accéder à des balises placées discrètement dans des endroits où elles sont peu tolérées par les chasseurs par exemple.

9. Les postes

- La matérialisation des postes
    - Soit par un détail simple et connu du professeur
    - Soit par l'aménagement du site par des étiquettes
    - Soit par des petites plaquettes métalliques ou de bois, peintes et codées.
    - Le système des postes permanents codés atteint ses limites lors des épreuves d'évaluation, surtout certificative.
    - L'installation (Echauffement) et la désinstallation des postes peut se faire par les élèves.
- La répartition des postes
    - Va influencer sur la longueur et la difficulté du parcours
    - Fonction du niveau d'autonomie des élèves
    - En lycée il doit y avoir la possibilité de plusieurs circuits de difficulté et de longueurs différentes avec des postes communs et des postes spécifiques
    - Placer des « Leurres »
- La difficulté des postes
    - La visibilité peut varier de 10 à 100 m
    - On peut plus ou moins les éloigner du point de départ
    - Les éloigner d'une voie de circulation ou d'une autre ligne (mur, ligne électrique, végétation…)
- Les formes de pratique scolaire et les modalités de recherche des postes
    - En étoile
    - En aile de papillon ou pétale
    - Circuit de plusieurs postes, l'ordre imposé permet d'anticiper le trajet des élèves, mais favorise la constitution dee groupes sur le trajet
    - La course au score
        - 10 postes maximums pour les débutants afin qu'ils puissent tous les trouver
        - jusqu'à 20 pour les confirmés afin de développer les stratégies de points.
        - Permet des situations à contrat variable.

10.Les contraintes temporelles

- pour l'enseignant :
    - Doit envisager un parcours réalisable en temps utile
    - 1h30 en collège
    - 2h00 en lycée.
    - 3h00 en option facultative ou en globalisant les séances obligatoires
- Pour l'élève
    - Contradiction entre prendre son temps pour une bonne prise d'information et « aller vite »
    - Pour développer l'endurance, les phases de motricité doivent avoir un minimum d'intensité.
    - La pression temporelle doit toujours être présente dans les situations, mais relativisée dans certaines séquences d'apprentissage.

LE CURRICULUM DE LA COURSE D'ORIENTATION

La progressivité :

- Un terrain de pratique de plus en plus vaste, varié et accidenté
- Une carte comportant de plus en plus d'éléments à interpréter pour la conception de l'itinéraire
- Des parcours de plus en plus longs et complexes
- Des postes dont la recherche de plus en plus difficile intègre peu à peu l'utilisation de la boussole.
- Au lycée sera privilégiée la modalité sportive (par rapport au raider et randonneur) car :
    - L'épreuve au baccalauréat est construite sur cette modalité et ne niveau requis exige un volume horaire de pratique conséquent
    - Cette modalité sportive nous paraît également propice à préparer un futur randonneur et un futur raider
    - Cependant ces modalités peuvent être intéressantes en option ou à l'UNSS.

Compétences attendues et situations à chaque niveau			
Niveaux	**Cursus**	**Compétences attendues**	**Résumé de la situation de référence**
I	6e	Construire son déplacement en suivant un itinéraire surligné sur une carte et en empruntant des lignes (voies de circulation, routes, chemins, sentiers) pour réaliser la meilleure performance lors d'une l'épreuve de CO individuelle ou collective, en milieu pas ou peu boisé, connu et comportant peu de relief.	3 circuits de trois postes chacun – Parcours en papillon
II	5e ou 4e ou 3e	Concevoir et conduire son déplacement en choisissant et en suivant un itinéraire empruntant des lignes directrices évidentes, pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO par équipe en milieu connu.	2 circuits de 6 postes (+ 2 leurres) Parcours classique
III	3e ou 2nd ou CAP1 ou BEP1	Concevoir et construire son déplacement en utilisant un itinéraire empruntant des lignes de type « sentier » et « intérieur » pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO individuelle ou par équipe en milieu connu	1 circuit de 5 à 6 postes (+ 2 leurres) + une corse au score de 8 postes (+ 3 leurres)
IV	1er ou CAP2 ou BEP2	Concevoir et construire son déplacement en utilisant un itinéraire empruntant des lignes directrices à l'intérieure des parcelles pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO individuelle ou par équipe en milieu plus ou moins boisé e partiellement connu.	1 course au score de 12 points (+ 4 leurres)
V	Terminale BAC - PRO	Concevoir et conduire son déplacement en s'appuyant sur un enchaînement de lignes directrices variées et de points d'attaque pour réaliser la meilleure performance lors d'une course de CO individuelle ou par équipe en milieu forestier plus ou moins connu.	1 course au score de 16 postes (+ 4 ou 5 leurres)

L'évaluation :

- Elle a en principe pour support la situation de référence proposée pour chaque niveau
- D'une part la motricité (performance par un barème et NH ou maîtrise au travers des critères de réalisation repérés dans l'action), d'autre part la connaissance de l'activité et le niveau d'investissement des élèves
- La maîtrise porte principalement sur :
    - La lecture de la carte et le choix de l'itinéraire
    - La conduite précise et la plus rapide possible du déplacement en s'appuyant sur la carte et en s'aidant éventuellement de la boussole :
        - Comparer le temps mis avec celui qu'il aurait mis sur la même distance sur un parcours plat
        - On peut également étudier le rapport vitesse déplacement en CO exprimé en pourcentage de VMA
- Une évaluation formative à la fin de chaque séance (Auto- évaluation, co-évaluation, régulations intermédiaires, analyse des résultats, bilan de fin de séance…)
- L'évaluation certificative :
    - 2/3 sur des critères de motricité (sans distinction performance/maîtrise) et de connaissance de soi
    - 1/3 de la note sur des critères d'attitude ou de « savoir-faire sociaux » renseignés tout au long du cycle d'apprentissage.

1er NIVEAU DE COMPETENCES : CLASSE DE 6e

1. Le terrain de pratique

- Grande densité d'éléments caractéristiques
- Peu de relief
- Les limites doivent être aisément identifiables
- Le milieu est sûr ou rendu sûr
- L'idéal est une zone clôturée

2. la carte

- carte au 1/2000 ou 1/1500 m
- L'idéal est une échelle au 1/5000m

3. le parcours

- plat ou peu vallonnés
- sans obstacle important
- maximum 1,5 à 2,5 km
- en étoile ou en papillon
- il est préférable que l'itinéraire soit surligné sur la carte
- Sur les sites assez ouverts, jalonner le trajet à la première séance.

4. Les postes et la boussole

- balises nombreuses et placées à des endroits repérables
- Une dizaine de postes pas plus éloignés entre eux de 200 m
- En fonction de leur niveau les élèves modulent leur choix de 2 ou 3 balises par circuit soit un projet variable de 6 à 9 balises
- La boussole n'est pas utile à ce niveau.

5. La durée

- « le parcours s'effectue dans un temps limité, mais l'allure exigible est moyenne (15 minutes par kilomètre)
- se repérer sans perdre de temps constitue l'un des problèmes fondamentaux
- les déplacements doivent garder une certaine intensité pour développer les capacités aérobies
- la durée de l'épreuve finale sera de 30 minutes (35 minutes avec la pénalité pris en compte dans l'évaluation).

6. autres considérations pédagogiques

- « Se déplacer d'abord par petits groupes de trois, puis progressivement seul… »

Acquisitions visées en référence aux programmes d'EPS de la classe de 6ème BO n° 29 du 18 juillet 1996	
Compétences et connaissances générales	- Maîtriser ses réactions émotionnelles - Identifier le but, les critères de réussite et les résultats - Surtout, identifier les risques, accepter les règles relatives à la sécurité et respecter le matériel et l'environnement - Apprendre le dosage de l'effort et les effets de la fatigue - Enrichir son vocabulaire en utilisant les termes liés à l'activité
Compétences propres à un groupe d'activité	- Identifier les buts à atteindre, le nombre et l'emplacement des obstacles - Construire son déplacement au fur et à mesure de son action - Adopter une motricité adaptée au milieu naturel - Assurer sa sécurité en respectant les consignes - Identifier son niveau de pratique - Prendre conscience des risques - S'engager en tenant compte de ses réactions émotionnelles - Respecter l'environnement physique et humain
Compétences spécifiques	Au niveau de la lecture de la carte : - Etablir une relation entre les éléments observés sur le terrain et leur représentation sur la carte Au niveau de la conduite du déplacement avec la carte : - suivre des lignes directrices surlignées sur la carte pour se déplacer - Alterner course et marche sur les lignes directrices en évitant les obstacles et poinçonner son carton de contrôle aux balises trouvées sans le perdre - Le repérer avec suffisamment de précision, rester suffisamment attentif pour trouver toutes les balises Au niveau de l'autonomie et de la sécurité : - respecter les limites fixées et les consignes de sécurité - Respecter les limites de temps - Respecter le matériel, l'environnement et l'esprit d'orientation - Aider un camarade en difficulté

Exemple d'échéancier pour un cycle de 10 leçons		
Séances	**Objectifs de la séance**	**Contenus – Organisation classe**
1	- Découverte de la zone d'évolution - Découverte de la carte - Suivre un itinéraire surligné sur la carte - Reporter sur la carte un itinéraire suivi sur le terrain	- Déplacement du groupe avec l'enseignant - 1 carte par élève - parcours de 1 à 2 km - Marche lente, puis rapide - De nombreux arrêts - Une partie ou l'itinéraire est surligné - Une partie ou il faut surligner l'itinéraire - Comparaison entre élèves, puis avec le corrigé
2	- Idem 1 + reporter sur la carte des points caractéristiques (jalons) - + endurance seule ou en petits groupes sur parcours jalonné connu	- idem 1, mais pose de jalons que les élèves notent sur la carte - 1 à 2 km - Epreuve chronométrée sur parcours jalonné et connu
3	- Suivre un parcours jalonné - Se placer en petit groupe en suivant sa progression sur la carte - Trouver des balises et les reporter sur la carte	- groupe de 2 ou 3 - plusieurs parcours jalonnés - des balises évidentes à reporter sur la carte en donnant leur caractéristique - itinéraire surligné - Effectuer 2 circuits en temps limité
4	- Suivre un itinéraire noté sur une feuille de route - Surligner sur une carte l'itinéraire décrit et suivi - Etablir une relation entre les éléments du paysage décrit et sa représentation sur la carte	1ère partie : - groupes de 3 à 4 - 2 feuilles de route par groupe - Plusieurs parcours sur la feuille de route - Suivre un itinéraire en temps limité (1 à 2 km) 2ème partie : - 1 feuille de route et une carte par groupe - suivre l'itinéraire et le reporter sur la carte - Temps limité
5	- Acquisition de la notion de poste - Se déplacer sur un parcours en le jalonnant et installer les postes - Idem, mais trouver des postes avec pression temporelle - Aller désinstaller les postes	- Groupe de 2 ou 3 - Parcours en étoile installé par les élèves - Jalonner un itinéraire surligné sur la carte - Installer un poste (balise) à l'endroit indiqué (carte + feuille de route). 150 à 200 m - Trouver le plus de postes possibles en changeant à chaque fois de parcours - Temps limité - Déjalonner le parcours et désinstaller les postes
6	- Situation test : Se déplacer sur un parcours « en étoile » jalonné en suivant sur un itinéraire surligné sur la carte et trouver les postes de contrôle.	- Parcours « en étoile » d'une dizaine de postes - Groupes de 1 à 3 élèves - Postes à 150 ou 200m - Parcours jalonné et surligné sur la carte - Poste sur lignes de circulation ou a proximité immédiate - Poinçonner le plus de postes dans le temps imparti - Installation et désinstallation par les élèves
7	- Se déplacer sur un parcours en étoile non jalonné en suivant un itinéraire surligné sur la carte - Trouver les postes - Poinçonner le carton de contrôle	- Idem séance 5, mais les parcours ne sont plus jalonnés - Groupe de 1 à 3, aller poser un poste - Aller visiter ceux poser par les autres pendant le temps imparti - Aller déséquiper les postes
8	- Parcours en papillon de plusieurs circuits de deux postes - L'itinéraire est surligné - Poinçonner son carton de contrôle	- Plusieurs circuits « en papillon » comprenant chacun 2 postes - Groupe de 1 à 3 - Pose d'un poste - Réalisation de plusieurs circuits - Récupération d'un poste
9	- Parcours en papillon de plusieurs circuits de 2 ou 3 postes - L'itinéraire est surligné - Poinçonner son carton de contrôle	- Groupes de 1 à 3. Parcours en papillon - Pose de 2 postes sur un circuit surligné - Les définir et les porter sur la carte - Installer 5 à 6 circuits de 400 à 500 m - Réaliser plusieurs circuits dans le temps imparti - Désinstaller
10	**Situation de référence :** - Parcours en papillon - Plusieurs circuits de 2 ou 3 postes - Itinéraire surligné - Poinçonner son carton de contrôle	- Parcours en papillon - 3 circuits de 3 postes chacun sur lignes de circulation - Postes installé par l'enseignant avec dispositif de contrôle - Choix de contrat/balises avant le départ - Simultanément sur les 3 circuits - Départ toutes les 2 minutes - Carte et fiche de définition des postes - Carton de contrôle - Parcours chronométré + temps limité

Problèmes à surmonter	Nature des acquisitions attendues	Situation proposée
Connaître l'activité et sa logique	**.** Comprendre qu'il faut trouver des points sur le terrain à partir d'une carte **.** Repérer globalement le code de représentation du terrain **.** Trouver des éléments dans l'environnement immédiat **.** Repérer le point de départ et orienter la carte	Cours théorique à partir des cartes
Agir en toute sécurité	. Connaître la zone d'évolution, ses limites et les dangers éventuels	. Déplacement avec le professeur et verbalisation . Dessiner les limites de zone et les dangers sur la carte
Etre citoyen	. Connaître concernant le respect du site	Déplacement avec le professeur et verbalisation
Se déplacer sans se perdre	. Suivre les lignes directrices sur la carte . garder la carte orientée pendant le déplacement . Apprendre la technique du pouce	1ère partie : suivre l'itinéraire surligné 2ème partie : surligner l'itinéraire sur la carte
Reconnaître et mémoriser un parcours pour s'y déplacer rapidement ensuite.	Savoir mémoriser et réaliser un parcours	Mémoriser l'itinéraire et les obstacles Mémoriser 2 balises pendant 5 minutes Aller chercher ces 2 balises sans carte, mais toujours sur terrain jalonné
Identifier un système de « jalonnage »		Indiquer de manière précise sur la carte les endroits où l'enseignant pose un jalon Comparer avec les camarades
Gérer son effort pour se déplacer rapidement sur un parcours jalonné et connu	Adoption d'une motricité adaptée au milieu	Doser son effort en alternant éventuellement marche et course pour être capable de ne pas s'arrêter
Rester vigilent pour rester sur le parcours.	Acquérir une capacité d'attention dans le déplacement.	Réaliser le parcours sans erreur dans un temps imposé
Retrouver des points précis indiqués sur une carte (faire la relation carte terrain)	Construire la notion de « poste » Vérifier la correspondance carte terrain	. Pose des jalons numérotés aux endroits indiqués sur la carte (3 à 5 par parcours) : 15' . Prendre la carte d'un autre groupe et vérifier les poses, éventuellement les corriger : 10'
Appréciation des distances terrain / carte	. Etalonnage de ses foulées	. / distance mesurée de 40 à 100 m
Ne pas se perdre entre le déplacement et la position sur la carte	. Construire le déplacement au fur et à mesure du déplacement . Renforcer les relations terrain/carte et carte/ terrain	. Poser 5 à 6 jalons sur des points bien précisés sur la feuille de route. . reporter l'itinéraire sur la carte sans indiquer les jalons . Se déplacer rapidement avec l'itinéraire d'un autre groupe et noter l'emplacement exacte des jalons rencontrés . Idem, mais récupérer les jalons
Faire la relation carton et postes	Remplir correctement le carton de contrôle	Exercice ci-dessous en poinçonnant
Affronter la pression temporelle	. Maîtriser ses émotions malgré la pression temporelle . Se recaler / carte avec les jalons	. Suivre un parcours surligné sur la carte en posant 1 ou 2 jalons dans un temps limité + Poser une balise + retour au départ . réaliser le plus de parcours possibles dans un temps limité en revenant au point de départ pour avoir accès à un nouveau parcours
Rester en groupe du départ à l'arrivée	Aider un camarade en difficulté	C'est le temps du dernier qui compte
Entraînement foncier	. Identifier son niveau de pratique	. Travail en pression temporelle
Respecter les horaires	Etre maître du temps et anticiper sur le temps qu'il reste pour aller ou non à une nouvelle balise	. Situation « en étoile », avec points de pénalité pour une arrivée hors limite.
Respecter « l'éthique » de la CO	Agir sans « tricher »	Aucune entraide lors des situations Silence, honnêteté, environnement et autres usages
Trouver l'itinéraire sans l'aide des jalons	Se repérer uniquement avec la carte sans jalon pour se repositionner	. pose d'un poste sur un itinéraire surligné et en respectant la définition du poste
Partir seul	Gérer ses réactions émotionnelles et accéder à l'autonomie. Etre plus précis et plus attentif	. Dans un premier temps partir en groupe, mais un seul élève guide les autres et sans aide . Partir seul
Réaliser un circuit sans retour par le même itinéraire	Construire son déplacement au fur et à mesure de son action	. Faire le parcours sur 2 postes, respecter le délai accordé
Prévoir un parcours adapté à ses possibilités en modulant le nombre de postes à trouver	Formulation et exécution d'un projet d'action	. Sur chaque circuit moduler le nombre de postes en fonction du temps disponible
Evaluer ses capacités foncières et son aptitude à se déplacer seul	Identification de son niveau de pratique	. Se mettre par groupe homogène . Envisager un parcours en fonction de ses possibilités

EVALUATION

Test 1 = coefficient 0.5
Test 2 = coefficient 1
Test fin de cycle coefficient 2
Durée de l'épreuve 30 minutes pour les garçons et 33 minutes pour les filles

Noms	Installation postes		Epreuve							Résultats				Désinstallation	
	N° poste	temps	projet	1er circuit		2ème circuit		3ème circuit		Balises validées	Dépassement de temps	Balises validées	Ecart projet	N° postes	Temps
				A, B ou C	Temps passage	A, B ou C	Temps passage	A, B ou C	Temps passage						

FICHE D'EVALUATION NIVEAU 1

Nom de l'élève : …….. **Classe : …….**

Investissement et attitude / 10 points	0	0.5	1	1.5	2	Report
Assiduité – Ponctualité – Tenue adaptée						
Respect des règles de sécurité (limites, zones interdites, règles de circulation…)						
Respect des règles éthiques (silence, honnêteté, environnement et autres usages…)						
Respect des délais pour chaque situation et pour l'installation et la désinstallation des postes						
Participation active, individuellement ou en groupe, à toutes les tâches proposées						
Total N1/10						

Motricité et connaissance de soi / 20 points (évalués au cours des tests)

Nombre de balises poinçonnées et validées / 12 points											
Balises Validées	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Points attribués	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	2	1	0	
Prise de risque dans le projet / 3 points											
Nombre de balises projetées	9	8	7	6	5 au moins						
Points contrat	3	2	1	0.5	0						
Ecart projet / réalisation (4 points)											
Nombre de balises manquantes	0	1	2	3	4	5	6 ou plus				
Points attribués	4	3	2	1.5	1	0.5	0				
Bonus pour parcours seul : 1 point											
Total N2 / 20											

Pénalisation pour dépassement de temps
- 0 poste si dans les temps
- 1 poste entre 0 et 3 minutes
- 2 postes entre 3 minutes 1sec et 6 minutes
- 3 postes entre 6minutes 1seconde et 9 minutes
- etc

Note sur 20 [N1 + N2 x (2/3) - pénalité]

2ème NIVEAU DE COMPETENCE : CYCLE CENTRAL

1. Le terrain de pratique

- plus vaste et moins clos
- mais des limites bien évidentes

2. La carte

- Si possible en couleur, mais le noir et blanc peut convenir
- Codification le plus près possible des normes de CO
- 1/5000 ou 1/7500 souhaitable
- Lignes de circulation et autres lignes directrices bien marquées.
- Eléments caractéristiques assez nombreux, mais pas trop de petits détails

3. Les parcours

- plats ou légèrement vallonnés
- voies de circulation différenciées
- Quelques choix possibles d'itinéraires
- Obstacles peu importants
- En fin de cycle, 2 circuits « en papillon » de 5 à 6 postes chacun
- 2 à 3 km au total

4. Les postes et la boussole

- Distance entre postes peut aller jusqu'à 250 m
- Doivent être capable de partir pour 5 à 6 postes avant de revenir au point de départ
- Les postes peuvent s'éloigner de 10 à 20 m des points caractéristiques
- Peuvent être un peu moins visibles
- Possibilité d'utiliser succinctement la boussole pour s'orienter avec la carte et pour trouver des balises à l'aide de points cardinaux
- Le placement des postes doit permettre aux élèves de « raccourcir » le circuit en fonction de leurs ressources (ils doivent faire u minimum 3 ou 4 postes)

5. La durée des parcours

- 30 à 35 minutes (comme niveau 1) avec 1 arrêt au lieu de 2 au point de départ.
- La contrainte temporelle sera essentiellement de « temps limite » sans que le chronométrage individuel n'ait de conséquence sauf en cas de dépassement.

6. La constitution des groupes

- Petits groupes de 2 ou 3 personnes pouvant évoluer ici aussi vers des départs seuls
- Croiser les niveaux d'endurance et d'affinité.

7. Objectifs de la situation de référence

- Vérifier le niveau de compétences acquises au cours du cycle
- Evaluer et éventuellement noter les élèves
- Maîtriser ses émotions face à une épreuve
- Choisir soi-même l'itinéraire à suivre
- Mieux lire la carte pour mémoriser l'itinéraire
- Prendre confiance en soi et oser s'engager et partir seul
- Commencer à utiliser la boussole
- Mieux apprécier les distances sur la carte et sur le terrain

8. Opération à réaliser

- Décider de partir seul ou en groupe
- Estimer le nombre de postes que l'on pourra trouver dans les délais accordés
- Choisir un itinéraire grâce aux indications sur la carte
- Réaliser le parcours en alternant marche et course et en s'arrêtant le moins possible
- Garder la carte orientée et suivre l'itinéraire avec son pouce
- Utiliser éventuellement la boussole
- Poinçonner son carton de contrôle dans les bonnes cases
- Vérifier son temps de passage à mi-parcours
- Evaluer ses résultats.

ACQUISITIONS VISEES BO n°1 hors série u 13 février 1997 Deuxième niveau : Classe de 5e et 4e	
Compétences et connaissances générales	**Priorité : intégration de l'acceptation de la nécessité de la règle dans les apprentissages et les relations à autrui** Construction des compétences pour organiser et faciliter les apprentissages des élèves - Mettre en relation les informations éprouvées au cours de l'action et les informations externes apportées par les effets observables de la réalisation. - Elaborer une stratégie personnelle utilisant les connaissances des résultats (fiche de suivi d'apprentissge) - Apprécier et réguler ses possibilités et ses ressources au regard des actions à apprendre (parcours adapté à ses ressources) - Elaborer en commun des stratégies d'action collectives et des procédures d'entraide dans les apprentissages (groupe) - De comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité - Accepter différents rôles et responsabilités au sein du groupe - Mieux connaître les caractéristiques contraignantes du milieu physique naturel.
Compétences propres au groupe des APPN	- Construire un itinéraire par étapes successives en fonction des actions que l'on se sait capable de faire - Utiliser des techniques nouvelles pour s'adapter aux variations du milieu - Alterner des phases d'effort intense et moindre - Assurer sa sécurité et celle des autres en fonction des règles et du matériel - Tenir compte des comportements significatifs des autres participants - Comprendre l'environnement dans sa composition, son équilibre, son évolution et en connaître les incidences sur la pratique
Compétences spécifiques de la CO	Au niveau de la lecture de la carte et du choix de l'itinéraire : - Passer d'une relation terrain/carte à une relation Carte/terrain - Reconnaître sur le terrain des éléments identifiés sur la carte - Savoir reconnaître les lignes directrices sûre et intéressantes pour prévoir son itinéraire - Utiliser davantage de lignes directrices Au niveau de conduite du déplacement avec la carte : - Orienter la carte avec les éléments du paysage et éventuellement de la boussole - Garder la carte orientée et suivre les déplacements avec le pouce - Suivre les lignes de circulations (routes, chemins, sentiers) et d'autres lignes directrices évidentes (clôtures, murs, limites nettes de végétation, lignes électriques, fossés, talus,…) - Mémoriser après lecture de carte une partie de l'itinéraire - Doser son effort en alternant course et marche en s'arrêtant moins souvent. Au niveau de l'autonomie et de la sécurité : - Respecter les consignes données, les limites fixées et les délais accordés - Revenir sur ses pas ou rejoindre le point de départ en cas de doute persistant - Prendre confiance en soi pour essayer de partir seul et ne pas suivre les autres - Prévoir un itinéraire et un parcours adapté à ses ressources - Respecter le site, le matériel et les autres usagés - Remplir sa fiche de suivi - Contrôler ses émotions sur un parcours évalué

Exemple d'échéancier pour un cycle de 10 leçons		
Séances	**Objectifs de la séance**	**Contenus – Organisation Classe**
1	- Exploration du site - Relation carte/terrain - Vérification des acquis : suivre un itinéraire surligné - Rappel des règles	1. Rappel des principes fondamentaux 2. Exploration du site avec l'enseignant 3. Pose de quelques postes sur le parcours 4. Test chronométré sur parcours (2 à 4 et départ toutes les 2 minutes)
2	- Suivre un itinéraire choisi sur la carte - Installer, trouver et désinstaller des postes(« étoile ») - Utiliser des lignes variées mais évidentes	Groupes de 2 ou 3 1. pose de balise sur endroit caractéristique 2. Etoile et poinçonner sur le carton 3. Désinstaller
3	- idem, mais trouver plusieurs postes consécutifs (« papillon ») - 4 x 3 postes	1. idem S2, mais sur différentes formes de lignes 2. 4 x 3 postes 3. aller chercher rapidement plusieurs postes consécutifs 4. Désinstaller
4	- mémoriser une partie de l'itinéraire pour regarder le moins souvent la carte et aller plus vite (« étoile »)	1. pose sur lignes directrices 2. consultation de la carte au point de départ 3. désinstaller sans regarder la carte
5	- Idem S4, mais en papillon	1. S4, mais sans carte et contrôle par binôme 2. S4, mais plusieurs postes sans contrôler entre les postes 3. Désinstaller sans carte
6	**Test intermédiaire :** - choisir un itinéraire sur la carte - se déplacer rapidement sans la carte - Identifier son niveau de performance - Respecter les délais	1. 3 x 4 postes (papillon) 2. Echauffement pour installer 3. Réaliser les 3 circuits consécutivement 4. Poinçonner et respecter les délais 5. Désinstaller sans carte 6. Comparer les résultats
7	- Mieux apprécier les distances - Se déplacer avec une feuille de route - Utiliser la boussole : trouver la direction des points cardinaux	1. Etalonnage des foulées 2. placer un poste sans carte 3. un ou plusieurs circuits de 4 postes sans carte, mais feuille de route (repère du paysage, distance, points cardinaux) 4. Reporter l'itinéraire suivi sur la carte 5. désinstaller sans carte
8	- réaliser un poste à poste par des lignes directrices variées - Partir seul sur un court trajet	2 x 5 postes (papillon) 1. Installation 2. Proposer 2 itinéraires différents entre 2 postes : - Soit faire les 2 itinéraires - Soit en se séparant 3. Désinstallation
9	- Familiarisation avec la situation de référence évaluatrice - Prendre confiance en soi et partir seul - Evaluer ses ressources	2 x 6 postes chacun 1. les équipiers doivent se retrouver aux postes 3 et 5 2. désinstaller 1 ou 2 postes 3. Bilan
10	- Situation de référence et évaluation - Vérification des acquis - Contrôle des émotions	Echauffement et vérification de l'étalonnage des foulées Choix du contrat concernant le nombre de postes Réalisation du parcours Désinstallation Echange intergroupe sur les itinéraires Résultats- Bilans

Problèmes à surmonter	Nature des acquisitions attendues	Situation proposée
Relation carte/terrain		Repérer sur la carte les éléments caractéristiques importants Bien orienter la carte au départ
Se déplacer rapidement avec une carte	Savoir orienter une carte	Refaire rapidement par petit groupe le parcours présenté en suivant l'itinéraire surligné Poinçonner le carton
Prendre des repères pour trouver les postes		Situer sur la carte les jalons et les balises posés par l'enseignant Noter la définition des postes Situer les limites dangereuses et interdites
Doser son effort	Gérer courses et repos	
Prévoir un itinéraire	Analyser la carte et faire le rapport avec le terrain	Aller installer des postes
Se déplacer rapidement sur l'itinéraire prévu	Prendre des indices pertinents sur le terrain	1. Prévoir l'itinéraire et aller chercher un poste 2. Trouver le plus de postes possibles dans le temps imparti + ne pas dépasser les délais
Prendre la responsabilité du groupe		Surveiller la montre ou l'itinéraire Guider le groupe à tour de rôle
Réaliser un parcours plus long sans repasser au point de départ, mémoriser et ne pas se perdre. Enchaîner plusieurs postes		S'échauffer en allant installer un poste Réaliser un ou plusieurs itinéraires rapidement après avoir prévu l'itinéraire sur la carte Comparer les itinéraires avec les autres groupes.
Mémoriser le plus possible l'itinéraire sur la carte pour regarder moins souvent la carte dans le poste à poste	Mémoriser un itinéraire	Aller à un poste en ayant regarder la carte sur la table de marque (mémoriser) Prendre des repères significatifs sur la carte. Idem en augmentant le nombre de poste en,tre chaque retour.

Pouvoir apprécier les distances		Etalonner ses pas à l'échauffement Se déplacer sur un parcours où la distance est exprimée en mètre Varier l'échelle de la carte sur un même parcours
Utiliser la boussole pour trouver l'itinéraire à suivre		Trouver la direction des points cardinaux Trouver un poste à l'aide d'une indication sur la rose des vents.
Reconnaître sur le terrain les éléments décrits par la feuille de route		Suivre la feuille de route
Envisager plusieurs itinéraires possibles pour relier deux postes	Bien lire la carte	Utiliser un trajet différent à l'aller et au retour Faire 2 fois le même circuit avec des itinéraires différents
Utiliser des lignes directrices variées		Se séparer à un poste pour rejoindre l'autre par des itinéraires différents
S'habituer à effectuer des courts trajets seul	Autonomie Maîtriser ses émotions	Idem
Trouver l'emplacement exact d'une balise grâce à une boussole		Utiliser la boussole pour trouver l'emplacement d'une balise grâce aux indications de la fiche de définition des postes (ex : balises derrière l'arbre, 10 m au SE du croisement du sentier)
Choisir une longueur de parcours adapté à ses ressources.		Prévoir un nombre de poste à visiter en fonction de ses ressources

FICHE D'EVALUATION NIVEAU 2

Nom de l'élève : …….. **Classe : …….**

Investissement et attitude / 10 points	**0**	**0.5**	**1**	**1.5**	**2**	**Report**
Assiduité – Ponctualité – Tenue adaptée						
Respect des règles de sécurité (limites, zones interdites, règles de circulation…)						
Respect des règles éthiques (silence, honnêteté, environnement et autres usages…)						
Respect des délais pour chaque situation et pour l'installation et la désinstallation des postes						
Participation active, individuellement ou en groupe, à toutes les tâches proposées						
Total N1/10						

Motricité et connaissance de soi / 20 points (évalués au cours des tests)

Nombre de balises poinçonnées et validées / 12 points

Balises Validées	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**	
Points attribués	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**	

Prise de risque dans le projet / 3 points

Nombre de balises projetées	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7 ou moins**	
Points contrat	**3**	**2**	**1.5**	**1**	**0.5**	**0**	

Ecart projet / réalisation (4 points)

Nombre de balises manquantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7 ou plus**	
Points attribués	**4**	**3**	**2.5**	**2**	**1.5**	**1**	**0.5**	**0**	

Bonus pour parcours seul : 1 point

Total N2 / 20

Pénalisation pour dépassement de temps
- 0 poste si dans les temps
- 1 poste entre 0 et 3 minutes
- 2 postes entre 3 minutes 1sec et 6 minutes
- 3 postes entre 6minutes 1seconde et 9 minutes
- etc

Note sur 20 [N1 + N2 x (2/3) - pénalité]

3ème niveau de compétence – Classe de troisième et seconde et 1ère année de CAP, BEP

1. Le terrain de pratique

- Connu des élèves
- Assez ouvert (pas trop boisé)
- Des limites identifiables
- Si possible un peu de relief sans trop de dénivelé
- Support sol moins roulant, avec quelques petits obstacles

2. La carte

- 1/5000 à 1/1000
- Lignes directrices bien marquées
- Détails plus nombreux codés aux normes CO
- Si possible courbes de niveau
- Distingue la densité de la végétation
- Indication du Nord par les méridiens

3. Les parcours

- Alterner lignes marquées (chemins et sentiers) et moins évidentes (clôtures, fossés, murs, talus, limites de végétation) , mais moins directes.
- Circuits ou courses au score
- 3 à 4 km

4. Les postes et la boussole

- toujours à proximité des points caractéristiques
- Ces points doivent eux être sur des lignes directrices ou à proximité immédiate
- Distance poste à poste 300 m
- La boussole autorise le placement plus ou moins loin des lignes directrices
- La boussole permet d'orienter la carte avec plus de sûreté

5. La durée des parcours

6. La constitution des groupes

- pas de différence notable
- les élèves doivent plus être encouragés à partir seul

7. Sécurité

- Utiliser les sifflets en réglementant impérativement leur utilisation
- Donner un azimut de sécurité avec la boussole

8. La situation de référence

- Course d'orientation classique avec circuit de 5 postes, mais un itinéraire plus technique (1 à 1.5 km et 15 minutes maximum)
- Un autre atelier avec une course au score de 9 postes en équipe de 2
- Le parcours sans carte à mémoriser et le suivi d'itinéraire surligné seront utilisés dans des situations d'apprentissage
- Tenter de les faire agir seul (c'est ce que demandent les textes) sans toutefois les obliger.

9. Compétences visées

Composante culturelle :

- CC2 « Adapter ses déplacements aux différents types d'environnements »
- CC1 « Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »

Composante méthodologique

- CM1 : « S'engager lucidement dans la pratique de l'activité »
    - Faire l'effort d'acquérir la maîtrise technique nécessaire à la difficulté des parcours proposés
    - S'échauffer et se préparer physiquement pour bien gérer sa fatigue
    - Connaître les solution pour faire face aux imprévus
- CM2 « Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement »
    - Chercher à acquérir suffisamment de maîtrise pour partir seul sur un parcours
    - Faire un projet d'itinéraire ou un choix de poste adapté à ses ressources physiques ou techniques
    - Se fixer des objectifs de progrès pour atteindre un niveau plus élevé
- CM3 : « Mesurer et apprécier les effets de l'activité »
    - Contrôler ses émotions et rester lucide
    - Se rendre compte plus vite de ses erreurs
    - Etre capable de s'adapter quand les choix effectués (notamment d'itinéraire) ne s'avèrent pas aussi pertinents que prévus
    - Modifier éventuellement son allure en fonction de ses sensations liées à la fatigue
- CM4 : « Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif »
    - Chercher à comprendre les règles de fonctionnement du groupe
    - Idem pour les règles relatives à l'activité
    - Idem pour les règles de sécurité
    - Accepter de remplir les diverses tâches proposées et adopter une attitude responsable.

Exemple d'échéancier pour un cycle de 10 leçons		
Séances	**Objectifs de la séance**	**Contenus – Organisation classe**
1	- Exploration du site - Vérification des acquis et révision technique - « Jalonnage » et pose des postes sur les itinéraires - Vérifier l'état physique	- Déplacement en classe entière d'abord sur un itinéraire surligné, puis à surligner - Revoir la technique pour se repérer, orienter la carte - Se déplacer, jalonner, placer des postes - Faire le parcours installé avec chronomètre
2	- Découverte des lignes variées et moins habituelles pour se déplacer - Suivre son déplacement de manière précise sur la carte	- Parcours surligné, noter les postes rencontrés sur la carte - Seul ou en petit groupe, 2 circuits de 6 postes - Comparer avec les autres groupes et la carte type
3	- Situation test intermédiaire : déplacement précis et rapide sur itinéraire imposé	- Echauffement avec étalonnage de la foulée Parcours : - itinéraire surligné - postes sur points caractéristiques sur lignes variées - postes leurres sur le terrain - seul ou en petit groupe - 2 circuits de 6 postes
4	- Prévoir un itinéraire - Suivre un itinéraire prévu - Trouver les postes	- Parcours avec itinéraire à construire sur la carte - Seul ou en petit groupe - 2 circuits de 6 postes placés sur lignes ou sur points caractéristiques, à proximité immédiate d'une ligne
5	- Mémorisation d'itinéraire partiel entre deux postes - Parcours de plusieurs postes à poste consécutifs sans carte	- 2 circuits de 6 postes - Seul ou en groupe (2-3) - Distance réduite entre les postes (100 à 200 m) - Au départ de chaque poste, carte avec l'emplacement du poste suivant et sa définition
6	- Utiliser la boussole pour trouver la direction - Réalisation de parcours avec feuille de route et indication de direction en azimut	- Exercice de manipulation de la boussole - Trouver une direction à partir d'un azimut donné - Exercice de précision sur espace restreint - Exercice de déplacement sur feuille de route
7	- Acquisition de la notion de « point d 'attaque » - Découverte de la balise avec l'aide de la boussole à partir des points d'attaque portés sur la carte	- Réaliser un parcours pour se rendre à des « points d'attaque » (points caractéristiques sur lignes) portés sur la carte - Trouver les balises à partir de point d'attaque jalonnés grâce à la boussole et aux indications d'azimut et de distance de la fiche de définition des postes - 2 circuits de 6 postes seul ou en groupe
8	- Familiarisation avec le parcours en équipe (2) et répartition de certains postes - Complémentarité et solidarité - Prendre confiance et se déplacer seul	- 2 circuits de 7 postes chacun - Départ à 2 et passage en alternance sur des postes communs ou des postes différents - Trouver tous les postes en temps limité
9	- Découverte du principe de la course au score - Répartition des tâches	- 1 parcours en course au score de 12 points - Répartition des postes (4 minimum), choix et surligner l'itinéraire sur la carte - Poinçonnage d'un maximum de poste dans un temps limité - Arriver en même temps
10	- Situation d'évaluation - Vérifier l'acquisition des compétences	1er atelier : - parcours classique : 5 postes, individuel, 15 minutes 2e atelier : course au score en équipe de 2 (9 postes à se répartir (15 minutes) Temps total accordé de 30 minutes

Problèmes à surmonter	Nature des acquisitions attendues	Situation proposée
Découverte de la carte et de son échelle	Se situer en permanence pour garder le contact carte terrain	Refaire l'itinéraire en se déplaçant rapidement
Acquérir la notion de « définition de poste »	Prendre des informations caractéristiques pour nommer un poste.	Reporter les postes sur la carte et donner leur définition
Construire un itinéraire entre 2 postes	Repérer sur la carte les lignes pouvant servir de support au déplacement Choisir un itinéraire rapide, mais sûr Regarder le moins possible la carte en se déplaçant.	Réaliser un itinéraire choisi, mais non surligné, puis ensuite le surligner Par 2, un mémorise, l'autre contrôle avec la carte
Se déplacer en suivant un itinéraire ou en le modifiant face à un imprévu	S'adapter	
Etre capable de revenir sur ses pas	Envisager un repli de sécurité Prendre en compte les distances	Partir seul et sans carte, puis revenir au point de départ
Trouver une direction correspondant à un azimut donné	Savoir s'orienter avec la boussole Ne pas se tromper de 180° Bien apprécier les distances	Réaliser un parcours avec une feuille de route et des azimuts Reporter le trajet sur la carte 1. en étoile et trouver le bon plot 2. en triangle (enchaîner 2 plots et revenir au point de départ)
Acquérir la notion de « point d'attaque »	Prendre des repères pour progresser plus rapidement	Trouver un poste à partir d'un point d'attaque mentionné sur la carte et d'une distance
S'habituer à la course individuelle	Autonomie Se dominer pour partir seul	
Se répartir les tâches en fonction des stratégies d'équipe	Attendre son coéquipier aux postes prévus Prendre des postes en fonction de ses ressources	Parcours avec alternance de postes à 2 et seul

FICHES D'EVALUATION NIVEAU 3 (épreuve de 2 x 20 minutes)

Nom : **Classe :**

Savoir- faire sociaux (sur 10 points évalués sur tout le cycle)

Assiduité – ponctualité – tenue adaptée	**/2**	
Participation active à toutes les tâches motrices	**/2**	
Accomplissement des contraintes techniques liées à l'organisation	**/2**	
Respect des délais de temps et des règles de sécurité	**/2**	
Respect des règles déontologiques de l'activité	**/2**	

Eléments liés à la motricité (sur 20 points – évalués au cours de la situation de référence)

Le nombre de postes validés dans les délais sur 10

Postes validés sur les 2 ateliers		**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**0**
Points attribués	Garçons	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
	Filles	10	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Performance (classement pour par exemple 24 élèves) sur 5 points

Classement	1er	2e - 3e	4 - 5	6 – 7 - 8	9 – 10	11-12-13	14 - 15	16-17-18	19-20-21	22-23-24
Points	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

Report sur 5 points :

Projet/ réalisation (sur 5 points)

Prise de risque sur 2 points

Postes prévus		14	13	12	11	10	9	8 au -	Report points / 2
Points	Garçons	2	1.5	1	0.5	0	0	0	
	Filles	2	2	2	1.5	1	0.5	0	

Ecart projet / réalisation (3 points)

Postes manquants	0	1	2	3	4	5 ou +	
Points	3	2	1.5	1	0.5	0	Report points sur 3

TOTAL MOTRICITE SUR 20 :

Pénalisation pour dépassement de temps

- 0 poste si dans les temps
- 1 poste entre 0 et 3 minutes
- 2 postes entre 3 minutes 1sec et 6 minutes
- 3 postes entre 6minutes 1seconde et 9 minutes

etc

Course non individuelle au premier circuit = 1 point de pénalité

Note finale / 20 :

Quatrième niveau : 1re et niveau 1 du baccalauréat

1. **Le terrain de pratique**
- Peut être partiellement connu
- Plus vaste et plus accidenté
- Zones de végétation plus variées et espaces davantage boisés
- Limites moins nettes, mais tout de même identifiables

2. **La carte**
- La carte aux normes CO est souhaitable
- De 1/7500 à 1/15000
- Courbes de niveau
- Les détails des zones de végétation, leurs limites et la pénétrabilité

3. **Les parcours**
- Tout terrain (nature du sol et pente)
- Jusqu'à 5 km
- De 40 à 45 minutes

4. **Les postes**
- favoriser les lignes moins évidentes
- S'éloigner au maximum de 50 m des points caractéristiques
- Les points d'attaque seront encore indiqués

5. **La boussole**
- orienter la carte et trouver un azimut
- calculer l'azimut d'une direction sur le terrain

6. **Les groupes**
- 2 à 3 ou seul

7. **La sécurité**
- Klaxon pour enseignant
- Une montre ou un chronomètre par groupe
- Azimut de sécurité
- Téléphone portable
- Trousse de premier secours

8. **Situation didactique de référence**

1er atelier :
- **« parcours en mémorisation partielle »** comme en seconde

2ème atelier :
- **« course d'orientation individuelle »**
- l'ordre de passage aux postes est imposé
- déplacement sur des lignes « intérieures » pour les postes proches
- Choix d'itinéraire pour les postes éloignés
- Une attaque de poste (postes décalés des lignes)

3ème atelier :
- **« Stratégie collective de CO »**
- course au score
- par équipe de 2
- 12 postes dans une zone de 1 km²
- 4 niveaux de difficulté (3 postes minimum par niveau)
- Temps maximum est de 30 minutes
- Annoncer 8 postes que l'on projette de passer (5 minutes de réflexion)
- Après les 5 minutes le chronomètre est lancé, il peut quand même réfléchir encore

Alain GAUDIN
Professeur agrégé
Collège Joachim du Bellay
Authon du Perche (28)