

La Course d'orientation (C.O.)

Dossier accompagnateurs

Document mis à jour par C. Guillou en mars 2008

Sommaire

Sommaire	1
A. La C.O. quelques repères	2
B. Deux variantes praticables à l'école	2
1. Orientation classique	2
2. Orientation de précision	2
C. Le matériel utilisé durant la course d'orientation.....	3
1. La carte d'orientation	3
2. La balise	3
3. Le poinçon	3
4. La boussole à plaquette	4
D. Organiser une course d'orientation en forêt	5
1. L'équipement à prévoir	5
2. La constitution des équipes	5
3. Les différentes étapes de la course.....	6
E. Annexes	6
Se déplacer d'un poste à un autre avec carte et boussole.....	7

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. 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.

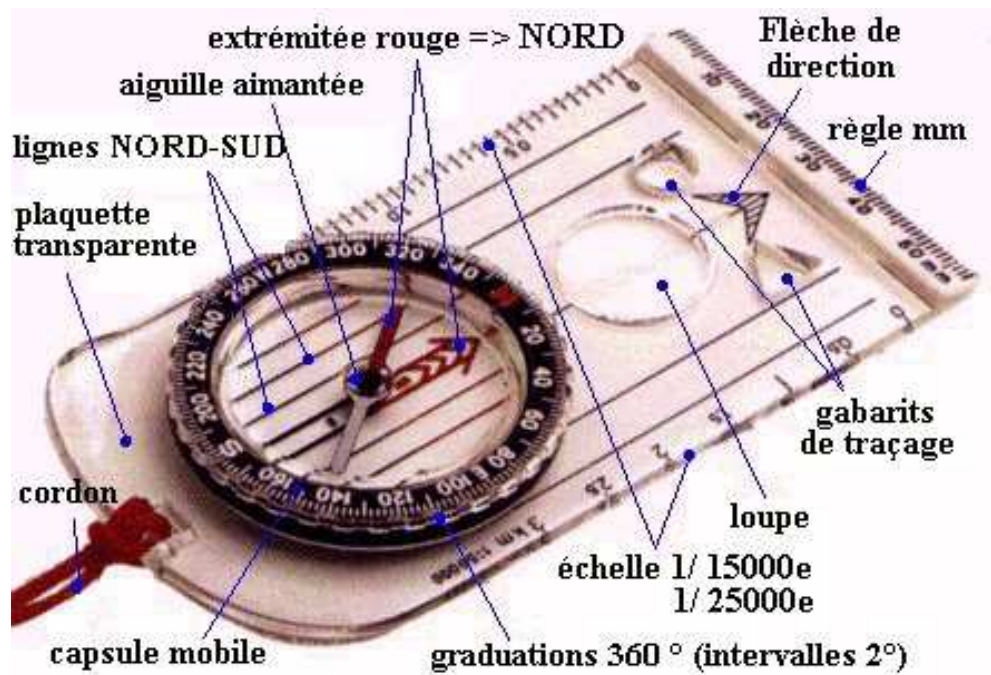


3. Le poinçon

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°) 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.

D. 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 sport ou de 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 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)

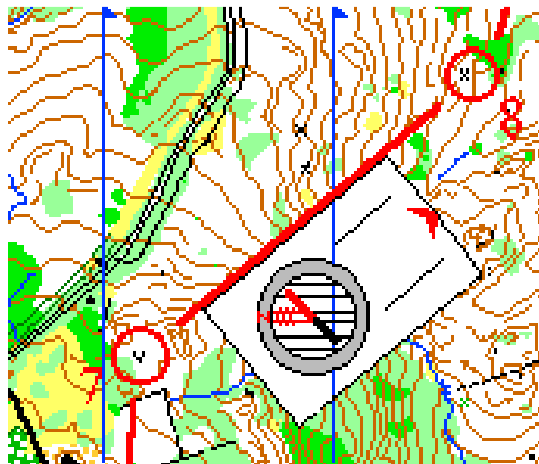
3ème étape - La fin de la course

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.

E. Annexes

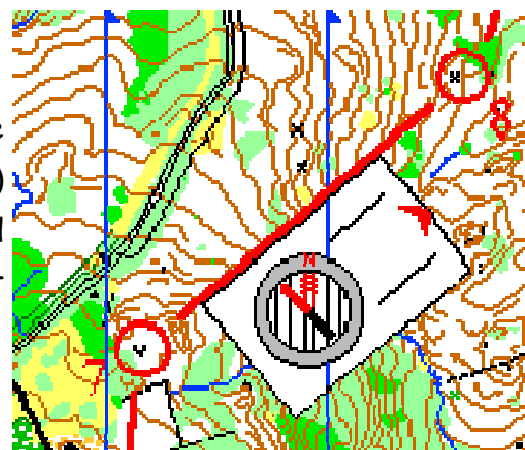
Se déplacer d'un poste à un autre avec carte et boussole

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.