

LA COURSE D'ORIENTATION : une activité ludique et en plein air qui allie sport et géographie aux cycles 2 et 3



Table des matières

1. Définition
2. Objectifs du PER
3. Se préparer à une course d'orientation
 - 3.1 Choix d'un type de course d'orientation
 - 3.2 Choix du périmètre
 - 3.3 Préparation du matériel
 - 3.4 Activités pédagogiques en classe
4. Déroulement de l'activité
 - 4.1 Avant l'activité
 - 4.2 Introduction à l'activité
 - 4.3 Pendant l'activité
 - 4.4 Après l'activité
5. Liens pour aller plus loin

1. Définition

« La course d'orientation est un sport qui se caractérise notamment par le fait que les performances des compétiteurs dépendent à la fois de leur habileté à s'orienter à l'aide d'une carte et de leur capacité physique.

Elle 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 des cheminements de son choix en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole. »

¹

Une course d'orientation s'appuie sur 3 paramètres :

- 1) les déplacements en courant
- 2) la lecture de la carte
- 3) la lecture de l'environnement

2. Objectifs du PER

CORPS ET MOUVEMENTS :

CM 23 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices

- (3) ... en exerçant son endurance, sa vitesse et son adresse
- (5) ... en exerçant son sens de l'orientation

CM 33 — Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices

- (1) ...en exerçant et en enchaînant divers mouvements dans des situations variées
- (3)en visualisant et en orientant son corps dans l'espace

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES – GEOGRAPHIE

SHS 21 — Identifier les relations existant entre les activités humaines et l'organisation de l'espace

- (1) ...en comparant ses observations et représentations des espaces physiques et construit avec les représentations conventionnelles (cartes, plans, graphiques, ...)
- (2) ...en s'appropriant les principales conventions de représentation de l'espace (orientation, repères, échelles, symboles)

SHS 31 — Analyser des espaces géographiques et les relations établies entre les hommes et entre les sociétés à travers ceux-ci

- (6) ...en analysant des espaces (localité, région, canton, continent,...) à l'aide de données statistiques et de l'outil cartographique

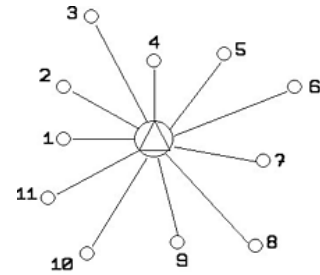
¹ Giroux, Jean-Daniel, *L'orientation : Guide pratique*, Broché : 2005

3. Se préparer à une course d'orientation

3.1 Choix d'un type de course d'orientation

Cycle 2 : La course en étoile

Les élèves doivent trouver par exemple 11 postes. Au départ, l'enseignant distribue une carte qui présente un poste différent à chaque groupe avant donner le départ. Ainsi les élèves ne se suivent pas. Les participants reviennent au point central (la base) après chaque balise trouvée et se voient attribuer une nouvelle carte après que l'enseignant a contrôlé la carte poinçonnée. Ainsi, ce dernier a un contrôle sur ses élèves qu'il voit revenir régulièrement.

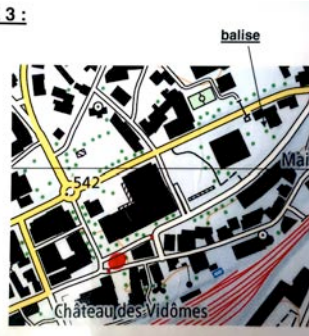


Exemple de 3 cartes sur 11 :

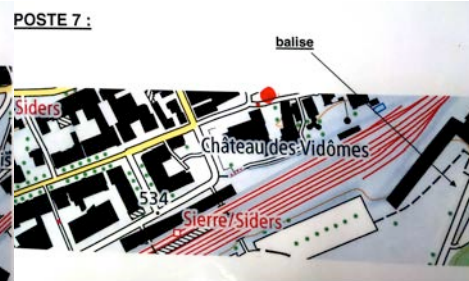
POSTE 6 :



POSTE 3 :

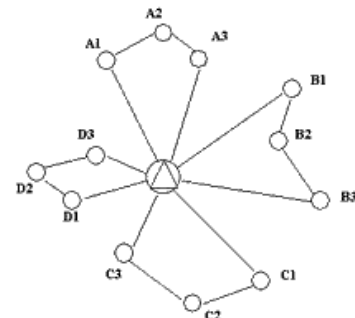


POSTE 7 :



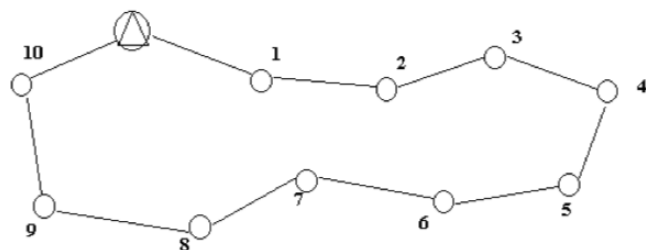
Cycle 2 : La course en papillon

Au départ, les élèves reçoivent la mission de suivre un cheminement de 2 à 4 postes. Revenus au départ, ils reçoivent ensuite une nouvelle série de poste à découvrir. Les élèves sont plus autonomes car ils reviennent moins souvent à la base.



Cycle 3 : La course en circuit

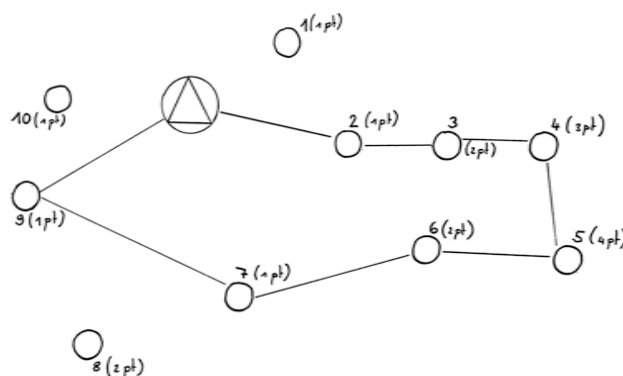
La plus classique. Les élèves sont livrés à eux-mêmes tout le long de la durée de la course. Ils doivent trouver tous les postes sans revenir au point de départ avant la fin de la course. Il est important de donner une heure précise de retour. Les départs des élèves sont décalés dans le temps (toutes les 1'30 par exemple) pour éviter que les groupes ne se suivent. Veiller à soustraire les décalages de temps de départ en fin de course.



Exemple : le temps du groupe 2 moins 1'30, le temps du groupe 3 moins 3 minutes, etc.

Cycle 3 : La course au score

Les postes sont éparpillés autour du point de départ/arrivée. Tous les élèves partent en même temps et essaient de découvrir un maximum de postes dans un temps limité (30 à 45 minutes 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.



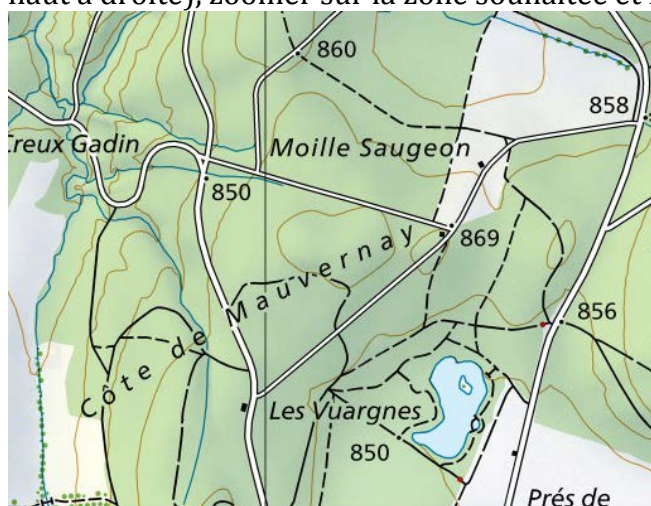
3.2 Choix du périmètre

- Demander l'autorisation à la direction des écoles
- Demander l'autorisation de l'utilisation du site (si besoin)
- Repérer le site pour évaluer les éventuels risques (routes, parking, obstacles naturels (falaises, cours d'eau, ...))
- Choisir et délimiter l'espace dévolu à la course d'orientation (représenter les limites sur la carte pour sécuriser la zone)
- Choisir un point de rassemblement adéquat (départ et fin de la course)

3.3 Préparation du matériel







1. Création des cartes géographiques

Aller sur <https://map.geo.admin.ch/> (carte couleur), choisir plein écran (en haut à droite), zoomer sur la zone souhaitée et faire une capture d'écran



2. Ajouter les points de départ, d'arrivée et les postes avec leur numéro



- le point de départ 
- le point d'arrivée 
- si le point de départ et d'arrivée sont les mêmes 
- l'emplacement des balises   

➤ Acquisition du matériel de base

- 10 balises (15x15cm)
- 1 corne de brume



- 10 perforeuses
- Cartons de contrôle pour course d'orientation avec les poinçons effectués



1. Pour réserver une mallette à la HEP qui contient ce matériel de base pour une période de 1 mois, prière de vous adresser à l'animation en éducation physique à l'adresse suivante. yannick.pont@hepvs.ch
[079/751.14.71](tel:0797511471)

 2. Pour commander ce matériel pour son propre centre scolaire voilà ci-dessous quelques liens possibles. Le montant total revient à environ 100.-
https://fr.sport-thieme.ch/Clubs/Entraînement_en_club/art=2925703

https://fr.sportthieme.ch/Clubs/Entraînement_en_club/art=2926012?pe=w9_o9_googleCH_gshoppingfr

https://www.decathlon.ch/ch_fr/corne-de-brume-bateau-rouge-fr-sx8362629-2066440.html?gclid=CjwKCAiAwrf-BRA9EiwAUWwKXu7u7kurTrkkPfAgv8_T5SZH-9bjqOdGii8el4tlILW7ALtDN6dQfxoCblQQAvD_BwE
- Matériels divers
- cartes à poinçonner vide pour les élèves (cf. en annexe)
 - chronomètres
 - table pliable pour aider à l'organisation de l'activité
 - crayons, gomme
 - Trousse de premier secours
 - un VTT, si nécessaire pour aider l'enseignant à se déplacer plus rapidement

3.4 Activités pédagogiques en classe

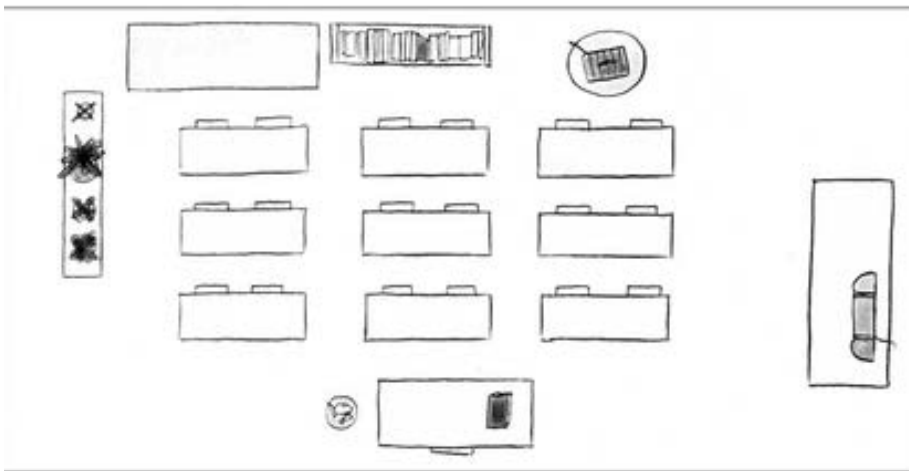
Objectifs :

1. se familiariser à la lecture d'une carte vue d'avion
2. reconnaître les principaux symboles de la légende d'une carte au 1 :25'000
3. orienter correctement une carte en fonction du nord géographique

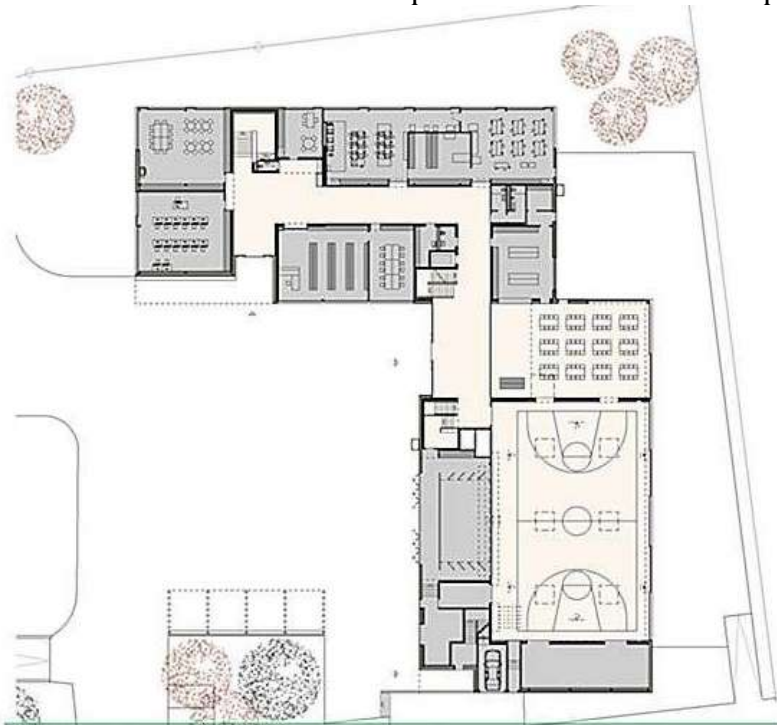
Matériel : feuilles A4, crayon papier, cartes au 1 : 25'000 de la région travaillée

Durée : 45 minutes

1. Demander aux élèves de prendre une feuille A4 et au crayon papier, faire un plan de la classe vue d'avion. Discuter des résultats lors d'une mise en commun.



2. Demander aux élèves tourner la feuille et de dessiner au verso un plan du centre scolaire vu d'avion. Discuter des résultats lors d'une mise en commun. Identifier ensemble les éléments qui sont habituellement représentés sur un plan.



3. Utiliser map.geo.admin.ch ou Google Map et comparer les résultats des travaux des élèves avec une vue d'avion du centre scolaire. Discuter de ce que l'on représente sur les cartes en s'appuyant sur des cartes au 1 :25'000
4. Aborder les bases de la lecture de carte en utilisant des cartes 1 :25'000
 - Point cardinaux N-S-E-O, avec le nord au sommet de la carte
 - Tenir la carte correctement avec le nord de la carte qui corresponde au nord géographique, c'est-à-dire celui indiqué par une boussole. Seule une carte tenue correctement peut être utile.
 - Discuter des symboles d'une carte en observant la légende.

4. Déroulement de l'activité

4.1 Avant l'activité

Préparation pédagogique

- Si c'est une course par groupes : répartir les élèves par petit groupes de 2 ou 3
- S'assurer que les élèves se sont appropriés le lexique nécessaire à l'activité ainsi que la lecture d'un plan (cf. 3.1 Activités pédagogiques en classe)
- Demander aux élèves de prendre le matériel suivant : tenue de sport adaptée aux conditions climatiques, gourde d'eau, une montre par groupe

4.2 Introduction à l'activité

- Réunir les élèves au point de rassemblement et leur présenter :
 - Le but de l'activité et les critères de réussite
 - Les consignes et dispositifs
 - Les règles de sécurité
 - Les limites de l'espace (points de repère géographiques concrets)
 - La durée maximale de l'activité ou un horaire de fin
- Distribuer à chaque groupe le matériel de course : la carte à poinçonner et la (les) cartes géographiques avec le ou les poste(s)
- Avec les élèves plus jeunes : reconnaître le lieu ensemble avant de débiter la course



Avant

4.3 Pendant l'activité



Pendant

L'enseignant :

- Se déplacer dans les postes (si 2 enseignants) et s'assurer du bon déroulement de l'activité
- Contrôler les poinçonnages des élèves à chaque retour des élèves
- Si besoin, reformuler les consignes

Pour les élèves

- Respecter les limites matérialisées (grillage, rubalise, bâtiments...).
- Respecter la durée de la course (heures de retour, corne de brume, ...).
- En cas de difficulté à trouver un poste, retourner demander de l'aide à l'enseignant
- Savoir donner l'alerte en cas de blessure d'un camarade

4.4 Après l'activité



Après

Pour l'enseignant

- Valider les résultats
- Retourner chercher les balises
- Demander un feed-back aux élèves sur l'activité (en classe)
- Auto-évaluer le déroulement de l'activité en vue d'une prochaine édition

Pour les élèves

- Aider au rangement des postes
- S'exprimer sur l'activité (en classe)

5. Liens pour aller plus loin

1. Site de la Fédération suisse de course d'orientation (Swiss Orienteering)


<https://www.swiss-orienteering.ch/fr/>

2. sCOOL est un projet durable organisé par la Fédération suisse de course d'orientation (Swiss Orienteering)

<https://www.scool.ch/fr/plus-documents.html>

3. Mobilesport.ch est la plateforme suisse en ligne pour l'enseignement de l'éducation physique et l'entraînement.

<https://www.mobilesport.ch/coursedorientation/course-dorientation-lart-de-se-reperer/>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	A	B	C	D
									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	A	B	C	D
									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	A	B	C	D
									