



ENSEIGNER...

LA COURSE D'ORIENTATION



Point de vue pédagogique

POINT DE VUE PÉDAGOGIQUE SUR L'ENSEIGNEMENT DE LA COURSE D'ORIENTATION

Les programmes d'EPS en course d'orientation

Avec l'escalade, la course d'orientation constitue une activité phare du champ d'apprentissage n°2. Il faut dire qu'elle s'inscrit parfaitement dans la perspective « d'adapter ses déplacements à des environnements variés ». Même si la cartographie constitue un obstacle réel à une pratique réellement culturelle et que la sécurité questionne les enseignants, la programmation de cette activité trouve ses raisons à travers sa faisabilité et l'absence de matériel lourd et onéreux.

Trois remarques peuvent être formulées à propos de ce programme de formation :

- L'appartenance à ce champ d'apprentissage nécessite de confronter les élèves à un environnement qui présente un degré réel d'incertitude pour eux : inhabituel, plus ou moins connu, incertain... A ce titre, l'enseignant peut jouer sur le milieu d'évolution, mais aussi sur le placement des postes et l'exigence de précision dans la recherche des balises.
- Il convient également de souligner l'importance accordée à la construction, la réalisation et la régulation de son déplacement par l'élève.
- Enfin, la question sécuritaire apparaît omniprésente dans les textes (trois attendus sur quatre au cycle 4 du collège)

Le tableau ci-dessous regroupe l'ensemble des prescriptions institutionnelles relatives à cette activité. Nous avons toutefois souligné en plus :

- Les dimensions motrices spécifiques à l'activité (vert).
- Les éléments qui font appel aux aspects méthodologiques (rouge).
- Les éléments qui font appel aux aspects sociaux (bleu).

Pour le collège, lorsque les nouvelles ressources d'accompagnement des programmes 2015 ne précisent pas les compétences attendues, les anciens programmes 2008 ont été repris (en grisé et en italique).



RA = ressources accompagnement. AFC = attendus de fin de cycle. CA = compétences attendues

PROGRAMME DE FORMATION - COURSE D'ORIENTATION					
Collège (2015)					
Cycle 3	AFC 2015	Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.	Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.	Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.	Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.
	CA	(Programme 2008, niveau 1) Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.			
Cycle 4	AFC 2015	Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.	Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.	Assurer la sécurité de son camarade.	Respecter et faire respecter les règles de sécurité.
	CA 2015 (RA)	Construire puis s'engager de manière efficiente dans un itinéraire choisi au regard de ses capacités, en s'appuyant sur des éléments variés de la carte et du terrain. Prendre un risque calculé qui respecte les règles de sécurité passive et active et intègre le renoncement donc la réchappe si nécessaire. Gérer la sécurité de façon co-responsable. Réguler son projet de déplacement par l'analyse individuelle et collective de ses erreurs et échecs. Inscrire un projet de déplacement dans une démarche éco-citoyenne.			
	Eval. 2015 (RA)	Le lieu de pratique est inconnu (ou partiellement connu) afin de permettre à l'élève de mobiliser ses capacités de lecture de carte et de construction d'itinéraire. Une variété de postes (ou de parcours) de complexité et de difficulté différentes est proposée pour permettre un choix de l'élève. Les postes exigent de se déplacer en utilisant les potentialités variées du milieu : ils peuvent ainsi se situer en dehors des lignes directrices principales et nécessitent l'exploitation d'éléments simples de végétation ou de relief. La longueur du parcours doit être suffisante pour mettre en évidence la nécessité de gérer son allure et son effort. L'évaluation des élèves se fonde sur la réalisation d'un ou plusieurs parcours de niveau choisi et en sécurité. Elle exige des élèves la formulation d'un projet de déplacement mettant en valeur le respect des règles de sécurité et de l'environnement. Elle sanctionne le dépassement des limites de temps ou le non-respect des autres consignes de sécurité. L'évaluation intègre 3 dimensions : 1) la faisabilité du projet : choix d'un parcours adapté, la réussite du parcours en toute sécurité ; 2) la qualité du projet : le niveau du parcours et le temps réalisé ; 3) l'utilisation d'outils méthodologiques au service de la production de performances à partir du numérique ou des analyses individuelle ou collective. L'évaluation intègre les erreurs possibles (balises ratées en course d'orientation).			

CAP (2019)						
AFC CAP 2019	Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.	Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.	S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.	Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.	Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.
CA 2018 niveau 3	Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.					
Évaluation 2018 (Extrait)	Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé connu. 14 balises sont de niveau 1 et 10 balises de niveau 2 ¹ . Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Notation : 10 pts) conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte (nombre postes trouvés) ; 6 pts) évaluation de la vitesse de course (temps réalisé) ; 2 pts) renseignement du carton de contrôle ; 2 pts) analyse de son parcours.					
Bac Pro (2019)						
AFC Bac Pro 2019	Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement.	Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu.	Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu.	Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.	Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant.	Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique.
CA 2018 niveau 4	Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.					
Évaluation 2018 (Extrait)	Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé connu. 14 balises sont de niveau 2 et 10 balises de niveau 3. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Notation : 10 pts) conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte (nombre postes trouvés) ; 6 pts) évaluation de la vitesse de course (temps réalisé) ; 2 pts) renseignement du carton de contrôle ; 2 pts) analyse de son parcours.					
Lycée Général et technologique (2019)						
AFC 2019	S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.		S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité.		Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	
CA 2018 niveau 4	Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.					
Évaluation Bac 2018 (Extrait)	Le candidat doit réaliser un parcours de son choix, composé de 8 postes minimum pour les garçons et 7 pour les filles, dans un temps limité de 30 ou 35', 16 à 24 postes sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu, dont 10 à 14 de niveau 2 et de 6 à 10 de niveau 3. Pendant 5' le candidat devra choisir son contrat de 7 (F) ou 8 (G) postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Notation : 10 pts) Efficacité du déplacement (nombre de balises niv. 2 et 3) ; 4 pts) Gestion du temps ; 6 pts) Anticipation du parcours et prise de risque (nombre de postes validés du contrat prévu).					

¹ - Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).
- Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage, etc.) pour leur recherche.

Course d'orientation – Repères d'évaluation (Ressources d'accompagnement. Cycle 4)

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 4 (Programme EPS 2015)			
A1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu	A2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé	A3 : Assurer la sécurité de son camarade	A4 : Respecter et faire respecter les règles de sécurité.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE			
- Se déplacer en exploitant les potentialités variées offertes par le milieu : identifier des éléments saillants d'un milieu varié exigeant un décodage préalable pour organiser son déplacement. - Prévoir un déplacement en identifiant les points de décision : adopter une motricité adaptée aux contraintes du milieu ; opérer des choix avant et pendant le déplacement afin d'être efficient. - Moduler ce projet au cours du trajet. - Se confronter à des lieux présentant des spécificités différentes (nature du milieu, obstacles présents).	- Maintenir un engagement physique tout en restant lucide sur ses choix. - Alternier stratégiquement différentes allures de déplacement durant le parcours. - Mémoriser les points cruciaux et anticiper les solutions liées à son projet de déplacement. - Au départ et durant le trajet : étudier différents itinéraires possibles au regard de ses capacités du moment, pour choisir le plus pertinent. - Oser s'engager dans un niveau de parcours perçu comme proche de ses limites. - Au retour : analyser l'itinéraire réalisé et dégager des stratégies qui auraient permis d'être plus efficient. - Réussir les parcours dans le respect des consignes de sécurité (temps limite, respect des interdits, etc...). - Choisir un niveau d'engagement permettant d'être efficient et de pratiquer en sécurité.	- Être autant vigilant à sa sécurité qu'à celle de son partenaire : • communiquer avec son partenaire ; • maîtriser les protocoles et techniques de sécurité avant et pendant le déplacement. - S'engager dans le déplacement en sachant comment en sortir pour soi et pour l'autre. - Savoir renoncer si les difficultés sont trop importantes et ne permettent pas une réussite en sécurité.	- Participer éventuellement à l'organisation (préparation) et à la gestion des mises en pratique. - Devenir éco-citoyen en veillant à ne pas dégrader le support et en le laissant vierge après passage. - Prévoir une tenue adaptée à l'épreuve et aux conditions météorologiques.
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION			
Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints L'élève s'engage sur un parcours inadapté à ses capacités. Il peut être en réussite sur les postes situés proches des lignes directrices mais ne parvient pas à exploiter les indices plus fins (comme ceux relatifs à la végétation ou au relief) pour quitter les chemins et trouver des postes plus difficiles. Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints L'élève s'engage sur un parcours adapté à son niveau. Il est en réussite sur les postes situés proches des lignes directrices et commet parfois des erreurs de précision sur les postes plus complexes, nécessitant l'exploitation d'indices plus fins (végétation, relief). Il perd ainsi du temps, ce qui l'empêche souvent d'être performant. Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève choisit un parcours adapté à son niveau et le réalise. Il le réussit en se déplaçant grâce à des éléments variés du terrain (notamment les éléments de relief et de végétation). Sa stratégie de course unique lui permet d'être rapide. Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés L'élève s'engage sur un parcours proche de ses limites. Il le réussit en se déplaçant grâce à des éléments fins du terrain à l'approche des postes complexes. Il compare les différents projets de déplacement possibles au regard de ses capacités et adopte une stratégie de course lui permettant d'être efficient.		Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints L'élève prête peu d'attention à la gestion de sa sécurité. Il mène son projet de perfectionnement sans réelle stratégie. Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints L'élève s'engage en sécurité dans l'activité mais il peut parfois manquer d'autonomie dans la gestion des outils et protocoles de sécurité. L'élève mène son projet de perfectionnement de manière peu ou trop ambitieuse. Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève s'engage en sécurité dans l'activité ; il utilise de manière responsable et autonome les outils de sécurité. L'élève mène son projet de perfectionnement en se montrant ambitieux, réaliste, et en exploitant ses erreurs et ses échecs. Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés L'élève s'engage en sécurité dans l'activité ; il utilise de manière responsable et autonome les outils de sécurité. Il prend part aux tâches d'organisation et de gestion de l'activité. L'élève mène son projet de perfectionnement en se montrant ambitieux, réaliste, et en exploitant ses erreurs et ses échecs.	
COMPÉTENCE ATTENDUE			
Construire puis s'engager de manière efficiente dans un itinéraire choisi au regard de ses capacités, en s'appuyant sur des éléments variés de la carte et du terrain. Prendre un risque calculé qui respecte les règles de sécurité passive et active et intègre le renoncement donc la réchappe si nécessaire. Gérer la sécurité de façon co-responsable. Réguler son projet de déplacement par l'analyse individuelle et collective de ses erreurs et échecs. Inscrire un projet de déplacement dans une démarche éco-citoyenne.			
RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION			
Le lieu de pratique est inconnu (ou partiellement connu) afin de permettre à l'élève de mobiliser ses capacités de lecture de carte et de construction d'itinéraire. Une variété de postes (ou de parcours) de complexité et de difficulté différentes est proposée pour permettre un choix de l'élève. Les postes exigent de se déplacer en utilisant les potentialités variées du milieu : ils peuvent ainsi se situer en dehors des lignes directrices principales et nécessitent l'exploitation d'éléments simples de végétation ou de relief. La longueur du parcours doit être suffisante pour mettre en évidence la nécessité de gérer son allure et son effort. L'évaluation des élèves se fonde sur la réalisation d'un ou plusieurs parcours de niveau choisi et en sécurité. Elle exige des élèves la formulation d'un projet de déplacement mettant en valeur le respect des règles de sécurité et de l'environnement. Elle sanctionne le dépassement des limites de temps ou le non-respect des autres consignes de sécurité. L'évaluation intègre 3 dimensions : 1. la faisabilité du projet : choix d'un parcours adapté, la réussite du parcours en toute sécurité ; 2. la qualité du projet : le niveau du parcours et le temps réalisé ; 3. l'utilisation d'outils méthodologiques au service de la production de performances à partir du numérique ou des analyses individuelle ou collective. L'évaluation intègre les erreurs possibles (balises ratées en course d'orientation).			

UNSS Registre des épreuves (2023)

Les équipes ayant un « poids d'équipe » (addition des points du classement national FFCO des 4 coureurs) supérieur ou égal à 5000 points en Collège et 13000 points en Lycée ne peuvent pas participer aux CF Équipe Établissement.

Sur l'épreuve académique ou nationale de répartition, le Jeune Coach-Jeune Capitaine de l'équipe sera autorisé à consulter la carte du Réseau de Postes (avec stylo-surligneur et plaquette support si besoin) 1' avant de rejoindre par ses 3 équipiers pour gérer collectivement la répartition des différents postes.

Le Jeune Officiel qui représente son académie sur le Championnat de France, doit avoir une certification académique conforme au Cahier des Charges rappelé dans le Livret « Je suis Jeune Arbitre en CO ».

Championnats de France UNSS Équipes d'Établissement

	COLLÈGES	LYCÉES
COMPOSITION DES ÉQUIPES	4 compétiteurs, B - M - C Mixité avec parité obligatoire (2 filles + 2 garçons)	4 compétiteurs, Lycée : M - C - J - S Mixité obligatoire (au moins 1 fille et au moins 1 garçon)
JEUNE ARBITRE	1 Jeune Arbitre certifié académique représentant les Équipes Établissement, Excellence et Sport Partagé de son académie Il doit être de l'académie qu'il représente Il ne peut pas être compétiteur En cas d'absence, les associations sportives de l'académie concernée ne pourront participer au Championnat de France	
JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE	1 Jeune Coach - Jeune Capitaine certifié académique obligatoire par équipe qualifiée et intégré à la composition d'équipe En cas d'absence, l'équipe concernée ne pourra participer aux Championnats de France	
RÈGLEMENT	Spécifique et fédéral UNSS 2020 - 2024	
TENUE DE COMPÉTITION	Cf Règlement Fédéral Les concurrents représentent l'AS de leur établissement et doivent en porter les couleurs. Les règles concernant les publicités sont indiquées dans le Règlement Fédéral	
FORMULE DE COMPÉTITION	2 Épreuves : 1. Relais : alternance obligatoire de type long/court/long/court 2. Répartition sur réseau de postes En cas d'égalité, c'est l'épreuve de « Répartition » qui départage les équipes.	
MODALITÉS DE QUALIFICATION	Le champion d'académie + repêchages	Le champion d'académie + repêchages
NOMBRE D'ÉQUIPES	Entre 50 et 55 équipes maximum / 60 si l'organisation le permet. (Équipe Établissement + Excellence)	Entre 50 et 55 équipes maximum / 60 si l'organisation le permet. (Équipe Établissement + Excellence + Sport Partagé Collèges & Lycées)
TITRES DÉCERNÉS	Champion de France UNSS Équipe Établissement Collèges 2023	Champion de France UNSS Équipe Établissement Lycées 2023 Champion de France UNSS Équipe Établissement LP 2023

Championnats de France UNSS Excellence

	COLLÈGES EXCELLENCE	LYCÉES EXCELLENCE
COMPOSITION DES ÉQUIPES	4 compétiteurs, B - M - C Mixité avec parité obligatoire (2 filles + 2 garçons)	4 compétiteurs, Lycée : M - C - J - S Mixité obligatoire (au moins 1 fille et au moins 1 garçon)
JEUNE ARBITRE	1 Jeune Arbitre certifié académique représentant les Équipes Établissement, Excellence et Sport Partagé de son académie Il doit être de l'académie qu'il représente Il ne peut pas être compétiteur En cas d'absence, les associations sportives de l'académie concernée ne pourront participer au Championnat de France	
JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE	1 Jeune Coach - Jeune Capitaine certifié académique obligatoire par équipe qualifiée et intégré à la composition d'équipe En cas d'absence, l'équipe concernée ne pourra participer aux Championnats de France	
RÈGLEMENT	Spécifique et fédéral UNSS 2020 - 2024	
TENUE DE COMPÉTITION	Cf Règlement Fédéral Les concurrents représentent l'AS de leur établissement et doivent en porter les couleurs. Les règles concernant les publicités sont indiquées dans le Règlement Fédéral	
FORMULE DE COMPÉTITION	2 Épreuves : 1. Relais : alternance obligatoire de type long/court/long/court 2. Répartition sur réseau de postes En cas d'égalité, c'est l'épreuve de « Répartition » qui départage les équipes.	
MODALITÉS DE QUALIFICATION	Le champion d'académie + repêchages	
NOMBRE D'ÉQUIPES	Entre 50 et 55 équipes maximum / 60 si l'organisation le permet. (Équipe Établissement + Excellence)	Entre 50 et 55 équipes maximum / 60 si l'organisation le permet. (Équipe Établissement + Excellence + Sport Partagé Collège & Lycée)
TITRES DÉCERNÉS	Champion de France UNSS Équipe Excellence Collèges 2023	Champion de France UNSS Équipe Excellence Lycées 2023

Il existe également un championnat de France sport partagé. Les équipes sont composées de 4 compétiteurs avec mixité obligatoire (au moins 1 garçon et 1 fille) : 2 élèves valides associés à 2 élèves ESH. Un système de compensation est attribué aux équipes (cf tableau dans le règlement). Il y a 2 épreuves :

1. Relais (3 circuits) : 1 court pour 1 élève ESH (accompagné d'un JA pour sécurité et respect temps de course) // 1 long pour 1 élève valide // 1 parcours intermédiaire pour un duo : 1 élève valide associé à 1 élève ESH (1 seul doigt électronique pour le duo). Chaque élève effectue 1 seul parcours.
2. Répartition sur réseau de postes



Conception de l'enseignement de la course d'orientation

Cette activité, qui s'inscrit dans la compétence propre n°2, doit conduire les élèves à bien comprendre que c'est le choix d'itinéraire qui organise la course (et non l'inverse). Il en découle une conception de l'enseignement de la course d'orientation qui s'appuie sur cinq options qui doivent, selon nous, « teinter » les situations d'apprentissage.

1) Un environnement incertain

La course d'orientation est une activité de pleine nature dont la spécificité est de se dérouler dans un environnement plus ou moins connu de l'élève. Il s'agit dès lors, quel que soit ce milieu, de le confronter à une « incertitude d'environnement ». Dans cette optique, l'enseignant, au regard des possibilités de ses élèves, peut donc jouer sur la maîtrise du milieu (découverte ou déjà parcouru), mais aussi sur la carte utilisée (nombre d'informations y figurant), les éléments supports au déplacement (lignes plus ou moins nombreux et identifiables) et/ou le positionnement des postes (plus ou moins éloignées des lignes).

2) Une carte adaptée

Élément culturel fort de l'activité avec ses symboles et couleurs universels, la carte doit être aussi précise qu'adaptée aux pratiquants à qui elle s'adresse. Le choix de l'échelle, le nombre des symboles, ainsi que le positionnement des postes doivent faire l'objet d'une attention extrême si l'on veut permettre aux élèves de s'aventurer avec efficacité et en sécurité.

3) Une course avant tout (traçage)

La course doit rester prioritaire par rapport à l'orientation, surtout dans les premiers niveaux de pratique. Il n'y a en effet rien de plus démotivant que de « buter » sur un poste ou de se confronter à un parcours jugé trop long ou trop difficile, et du coup ne plus se sentir dans la course. Il s'agit donc de tracer des parcours, c'est-à-dire penser un itinéraire, en prise avec le niveau de ressources des coureurs concernés.

4) Une pratique individuelle

Bien que les textes officiels qui régissent l'enseignement en EPS ouvrent la possibilité de pratiquer en binôme, nous pensons que la CO doit très rapidement être proposée sous forme de pratique individuelle afin de ne pas décharger le coureur des trois opérations fondamentales que sont la lecture carte et le choix d'itinéraire, la gestion de l'effort et l'attitude à adopter en cas de difficulté. L'élève doit pouvoir ainsi vivre les problèmes posés par le décodage de la carte et le choix de son itinéraire (pour cela, c'est sa lecture de carte qui permet de reconnaître le terrain et non l'inverse), la gestion de l'effort avant (prévision) et pendant le déplacement (adaptation), ainsi que la conduite à tenir lors des situations de difficulté (problème pour trouver un poste, erreur, perte).

5) Une confrontation aux dimensions de sécurité et d'environnement

Le déplacement doit être également l'occasion de se confronter aux problématiques de sécurité (connaissance et respect des interdits ; conduite à tenir en cas de problèmes...) et d'environnement (prendre en compte la végétation, les animaux, les humains...).

Pour résumer et faire table rase de quelques mauvaises « pistes » :

- Non, la CO ne se pratique pas forcément en pleine nature. Un établissement scolaire, un parc, un complexe sportif... peuvent très bien servir de support à un cycle CO. À condition quand même qu'il y ait une surface d'évolution minimale, que tout ne soit pas à vue et surtout que soit maintenu un niveau d'incertitude (emplacement des balises, itinéraires). Une fois ce niveau dépassé, l'idéal est quand même d'évoluer en terrain naturel.

- Non, la CO n'est pas une chasse au trésor. La difficulté n'est pas d'arriver facilement sur le poste puis de chercher la balise, mais de trouver le meilleur itinéraire pour arriver sur le poste. Surtout lors des premiers niveaux de pratique où l'enseignant veillera particulièrement à ce que la course soit prioritaire par rapport à l'orientation (réussite).

- Non, la carte de CO ne relève pas d'un travail de géomètre. Bien sûr, son élaboration nécessite de la minutie. Mais il suffit de s'appuyer sur un document d'origine (carte IGN, plan d'établissement...) pour la faire évoluer vers un document utilisable avec des scolaires.

- Non, la CO ne doit pas obligatoirement se pratiquer en groupe dans le cadre scolaire. Bien au contraire, la fin du cycle doit permettre à l'élève de résoudre seul les problèmes de lecture de carte permettant de choisir son itinéraire et trouver les postes tout en gérant son effort et sa sécurité (connaître la conduite à tenir en cas de problème). Il est évident que l'enseignant doit juger du danger objectif et du degré d'autonomie de ses élèves. Mais la dimension éducative de la CO est bien d'apprendre à compter... sur soi-même !



- Non, la CO ne nécessite pas de venir une heure avant le cours et de repartir une heure après pour mettre en place et récupérer des balises. Ce travail peut être réalisé par les élèves et fournit même l'occasion de progresser dans la symbolisation, dans la représentation des parcours et dans la compréhension de l'utilité des différents rôles (poseur, vérificateur, contrôleur...).
- Non, la CO ne signifie pas forcément qu'on ne voit jamais ses élèves. Il suffit par exemple de placer une balise visible depuis l'endroit où est posté l'enseignant. Cela permet à ce dernier d'observer les comportements de ses élèves : vérification du numéro code ; anticipation de la sortie de poste ; gestion de l'effort...
- Non, la CO ne se pratique pas obligatoirement avec une boussole. Bien au contraire, il faut donner priorité, surtout dans les premiers niveaux, à la lecture de la carte qui est beaucoup plus efficace pour le déplacement. La boussole ne s'utilise que lorsque le déplacement s'écarte des lignes directrices (choix d'un azimut lors d'un saut) ou que l'attaque d'un poste devient plus délicate. Il en est de même pour l'étalonnage du pas qui ne devient un indicateur utile qu'à partir d'un niveau plus évolué.

Particularités de l'enseignement de la course d'orientation

L'enseignement de la course d'orientation pose concrètement trois gros problèmes :

La sécurité objective

La gestion de la sécurité constitue une dimension essentielle dans l'enseignement de cette activité. Outre les recommandations spécifiques (cf. paragraphe ci-dessous), cette sécurité peut être envisagée sur trois points :

- Le choix d'un milieu et d'un parcours en prise avec le niveau d'expertise des élèves.
- La connaissance par l'élève des limites de la zone d'évolution ; du temps maximal de l'exercice ; ainsi que de la conduite à tenir en cas d'erreur et/ou de perte (revenir sur ses pas ; se placer pour voir ou être vu ; rejoindre les limites d'évolution et les longer jusqu'au point d'entrée).

La gestion du matériel

La mise en place et la récupération des balises (lorsqu'il n'y a pas de postes fixes) constitue un gros problème pour les enseignants. Car la gestion du matériel se révèle extrêmement chronophage. De fait, il peut apparaître tout à fait opportun de la confier aux élèves.

- La pose des balises s'effectuera par groupes de deux élèves qui iront placer deux balises selon les indications précises fournies par l'enseignant (carte et définition de poste). Afin d'éviter des erreurs, il est possible de pré-baliser les postes en déposant un petit bout de rubalise avec le numéro de la balise à poser. Sinon, chaque groupe vérifie la pose d'un autre groupe.
- La récupération des balises. En fin de leçon, chaque groupe est chargé d'aller *débaliser* les deux balises posées en début de leçon. Cet exercice peut se faire à deux ou individuellement (chacun prend alors une balise), avec ou sans chrono.

Il est aussi possible d'installer un PPO (parcours permanent d'orientation) en multipliant les postes dans la zone d'évolution.

L'observation et la régulation de la motricité des élèves

La plupart du temps, les élèves pratiquent sans contrôle visuel de l'enseignant. Du coup, il est compliqué pour ce dernier de prendre des informations sur leur motricité. Il dispose toutefois de trois moyens possibles pour accéder aux comportements de ses élèves :

- Faire raconter à l'élève son parcours, de manière orale ou en retraçant l'itinéraire suivi sur une carte (stabilo).
- Développer le rôle du binôme (si la pratique se fait à 2) : régulation pendant la course ; suivi du coureur en notant le nombre d'arrêts de lecture, compte-rendu après la course...
- Utilisation des technologies nouvelles (montre GPS, application Strava sur smartphone...). Ce moyen constitue un outil très précieux dont l'utilisation reste toutefois différée.



Organisation de l'espace pédagogique

Parce qu'en course d'orientation, la surface d'évolution des élèves échappe à la surveillance visuelle de l'enseignant, il convient d'organiser l'espace pédagogique de manière à multiplier facilement les interactions entre le professeur et ses élèves. Dans cette optique, on peut préconiser :

- Un placement stable du professeur, plutôt dans la zone centrale d'évolution, mais dans tous les cas facilement accessible et repérable pour les élèves.
- Des limites d'évolution clairement identifiées, de même que des zones interdites si elles existent.

Parallèlement, le professeur organisera sa leçon par temps de pratique ; ce qui signifie que tous les élèves disposent d'une montre pour revenir dans les temps impartis pour chaque exercice.

Enfin, un tableau récapitulatif avec tous les parcours, les départs et les arrivées des élèves, sera mis en place.

Variables de pratiques scolaires		
Variables	Aménagements	Commentaires
Terrain	D'un milieu « aménagé, connu et plat » à un milieu « naturel, boisé et vallonné ».	L'idée est que l'incertitude engendrée par le milieu soit toujours présente... mais adaptée au niveau des élèves.
Plan / Carte	D'un plan à grande échelle (1/2000e) à une carte à petite échelle (1/10 000e). Nombre d'informations et légende adaptées au niveau des élèves.	Au niveau débutant, beaucoup de détails, mais essentiellement planimétriques (pas de végétation, relief...).
Durée du parcours	On le calculera en temps : de 1' à 30' (scolaire)	La durée de course doit être en prise avec le niveau motivationnel et physique des élèves. De manière générale, on privilégiera les épreuves à durée limitée de manière à dynamiser l'activité. Dans tous les cas, il s'agit d'une variable clé qui détermine le parcours. Elle est principalement liée à la difficulté d'itinéraire, au positionnement des balises et à la longueur du parcours.
Longueur du parcours	De 500 m en pleine nature et 1500 m en site aménagé (niveau débutant) à 3-4 km au meilleur niveau scolaire.	Cette variable est dépendante de la visée éducative poursuivie et de la capacité à accepter et soutenir l'effort des élèves.
Itinéraires	Complexification progressive : du suivi de lignes directrices faciles à des parcours s'appuyant sur des éléments fins de la carte.	Les parcours doivent être tracés de manière à ce que la course soit toujours prioritaire par rapport à l'orientation, surtout chez les débutants.
Distance entre les postes	De 100 à 500 m selon le niveau.	Cette variable dépend notamment des qualités énergétiques des élèves à qui l'on s'adresse, ainsi que de leur capacité à gérer des inter postes plus ou moins compliqués.
Nombre de points de décision entre postes	1 à 2 maxi au début. Au fur et à mesure, ces points doivent devenir plus nombreux.	Cette variable est étroitement liée au niveau de lecture de carte et donc à la capacité à choisir son itinéraire.
Positionnement des balises	Complexification progressive : sur des lignes principales et sur des éléments remarquables facilement identifiables (intersection...), à des postes nécessitant une lecture fine de la carte (points d'attaque et lignes d'arrêts) et/ou l'utilisation de la boussole.	Une grande attention doit être accordée au positionnement des balises et à leur définition. Si cet élément doit être facile au départ, il constitue progressivement un critère discriminant dans la course.
Vitesse de course (RK)	Elle dépend bien évidemment du terrain... et du niveau des élèves ! Débutant terrain facile : de 10' à 15' au km. Débrouillé terrain moyen : de 9' à 14'. Confirmé terrain difficile (de 7' à 10').	Lié à la durée du parcours, la RK (temps mis pour parcourir un kilomètre mesuré « à vol d'oiseau ») est un élément essentiel pour le traceur afin d'adapter son parcours au niveau des orienteurs.
Traçage	Il s'appuie sur les lignes directrices que peut prendre le coureur, ainsi qu'aux sauts qu'il peut tenter = choix d'itinéraires.	La plus grande attention doit être accordée à ce travail. Il conditionne l'apprentissage et la réussite possible de la course.
Modes de pratique	Il est possible d'envisager une modalité sportive (course d'orientation en milieu boisé), une modalité randonneur (randonnée orientation seul ou en groupe) et une modalité « raider » (épreuve combinée en équipe orientation – VTT).	En fonction de ses objectifs et du milieu dans lequel se déroule l'activité, l'enseignant peut opter pour des modalités qui mettent plus ou moins l'accent sur la course ou sur l'orientation. Il est aussi envisageable de diversifier les moyens de déplacement (à pied, en vélo...).
Formes de groupement	Bien que la CO soit une activité individuelle (le relais n'est qu'une addition de courses individuelles), on peut tout à fait envisager, notamment en début d'apprentissage, des appariements d'élèves (dimension sécuritaire, affective, mais aussi technique pour favoriser les interactions).	L'évolution dans un milieu de pleine nature génère des émotions qu'il est plus facile de gérer en groupe. Sur un autre registre, la dimension cognitive de l'apprentissage peut trouver un terrain favorable à un travail collectif. Cependant, on veillera à ce que le groupe soit composé de peu d'élèves (2, 3 maxi) afin de ne pas « noyer » les spécificités de l'activité (lecture de carte et décision, gestion de course, gestion des émotions). L'objectif final reste toutefois que l'élève puisse, seul, gérer son déplacement avec efficacité et sécurité.
Gestion des filles	La fréquentation du site de pratique (risque d'agression) est un élément qui peut conduire à des aménagements particuliers dans les modes de groupement. La différenciation des barèmes d'évaluation peut se justifier, notamment par rapport à la prise de risque plus importante chez les garçons dans leurs trajets.	Dans le cadre scolaire, il s'avère que les garçons prennent davantage de risque dans le choix de leur déplacement que les filles qui tendent à sécuriser leur trajet. Il faut donc permettre à ces dernières de concevoir de manière plus ambitieuse leurs itinéraires (parcours corridor).
Gestion des élèves présentant une difficulté ou un handicap	- Pour les élèves en surcharge pondérale, réduire la distance des parcours. - Pour les élèves asthmatiques, l'intensité potentielle de l'effort nécessite une vigilance accrue.	L'intensité de l'effort doit conduire à faire particulièrement attention aux élèves sensibles du point de vue respiratoire. D'autant plus que les élèves ne sont pas « à vue » de l'enseignant. Des mesures préventives s'imposent donc (appariement des élèves, présence de Ventoline...).

Évaluer en course d'orientation

Les critères d'évaluation en course d'orientation peuvent notamment concerner :

- La faisabilité du projet d'itinéraire : réussite du parcours choisi dans le temps imparti et en toute sécurité
- La qualité du projet : niveau de difficulté du parcours ; temps réalisé ; nombre de balises trouvées.
- L'analyse du projet : utilisation d'outils au service de la production de performances à partir du numérique ou des analyses individuelle ou collective.



Travaux didactiques d'auteurs

Testevuide S. (1994). APPN, quoi enseigner en EPS ? CRDP Rouen

L'auteur propose un modèle d'analyse commun aux différentes activités de pleine nature. Il accorde une primauté à la signification de l'action en insistant sur le fait que c'est le pratiquant qui construit (et non applique) une solution. Il développe les aspects suivants :

- La variabilité du milieu conduit à centrer l'apprentissage sur la solution au problème (réponse construite) et non sur le mouvement lui-même.
- Pour l'activité, une situation APPN se caractérise selon trois caractéristiques majeures :
 - * la réalisation d'un déplacement individu-engin dans un espace donné.
 - * l'espace considéré comme un champ de force d'origine naturelle dont les constituants sont variés et/ou variables.
- Pour l'individu, il y a trois intentions motrices fondamentales :
 - * 1^{ère} intention : lire le milieu et décider de son projet de déplacement.
 - * 2^e intention : agir pour conduire son déplacement.
 - * 3^e intention : s'engager et être autonome.
 - * l'engagement de toutes les dimensions de la personnalité de l'individu.
- Les trois intentions motrices (lire, agir, s'engager) se traduisent en douze principes organisateurs de l'action motrice : construit et planifie son projet de déplacement ; agit pour créer un appui efficace ; connaît les dangers...



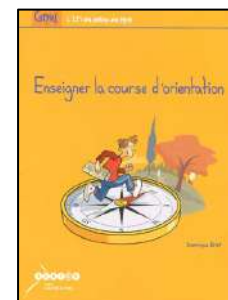
Bret D. (2004). Enseigner la course d'orientation. CRDP Paris

Les activités d'orientation ont pour objectif de rendre l'enfant capable de choisir la conduite la mieux adaptée pour se situer, prévoir et effectuer un déplacement dans un milieu complexe en utilisant un document de référence. Pour l'auteur, donner du sens aux apprentissages, c'est établir un équilibre entre l'axe dépense énergétique incontrôlé / maîtrisé et l'axe action irréfléchie / sensée. La base de ces propositions repose sur les trois principes désormais classiques des APPN, à savoir la conception, la réalisation et la sécurité du déplacement.

D. Bret distingue 5 étapes d'appropriation :

- Étape 1 : gérer les émotions (reconnaissance des éléments du milieu).
- Étape 2 : construire des repères (déplacement par rapport aux grandes lignes).
- Étape 3 : maîtriser les outils (maîtrise plus fine de la carte).
- Étape 4 : organiser les déplacements (cheminement élaboré mentalement).
- Étape 5 : organiser les capacités énergétiques.

Les compétences et connaissances sont organisées autour de 3 principes : concevoir et adapter un déplacement finalisé (identifier et apprécier : lire le milieu pour construire un projet de déplacement) ; se déplacer de manière efficiente dans un milieu incertain (réaliser : agir pour conduire un déplacement) ; s'engager en sécurité (organiser, gérer : s'engager en sécurité).



Vagner C. (2012). Course d'orientation. In R. Jeandrot, Les compétences en EPS. Dossier EPS n°82.

Dans cet ouvrage, la course d'orientation est déclinée en 7 chapitres au regard des 4 niveaux de pratique des programmes d'EPS. 1) Analyse des éléments fondamentaux de la compétence propre. 2) Analyse des compétences attendues (4 niveaux). 3) Axes de complexification des compétences attendues. 4) Analyse des capacités, connaissances, attitudes. 5) Choix prioritaires et stratégies d'enseignement. 6) Propositions d'évaluation de fin de cycle et référentiels nationaux. 7) Situations pédagogiques visant l'acquisition des capacités prioritaires.



Problèmes prioritaires à résoudre

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Lire et comprendre sa carte, apprendre à observer le terrain pour faire le lien avec elle et s'engager dans un milieu peu connu en gérant ses émotions.	Élaborer un projet de déplacement.	Mettre en œuvre des projets de déplacements plus élaborés en appliquant les règles de sécurité. Apprécier les distances et le temps.	Se prendre en charge : gérer son potentiel, analyser ses courses pour réaliser la meilleure performance possible.

Rage J. Didactique et pédagogie de la course d'orientation. Site internet uv2s.univ-perp.fr/co

Ce site internet regroupe un ensemble de ressources pédagogiques organisées autour d'une analyse de l'activité.

- Sept principes d'action fondamentaux : observer le milieu ; décoder le document de référence ; se représenter le milieu hors de son champ perceptif ; décider son itinéraire ; au cours du déplacement, contrôler et ajuster son projet ; mettre en œuvre des capacités foncières et de déplacement en tout terrain ; gérer son investissement énergétique pour concilier réflexion et course.

- Quatre compétences scolaires en CO : Lire et se repérer (mise en relation carte – terrain). Concevoir son déplacement (choix et décisions stratégiques). Réaliser son déplacement (course et conduite d'itinéraire). Gérer ses émotions (appréhension du milieu et/ou stress performatif).

- Quatre niveaux de pratique

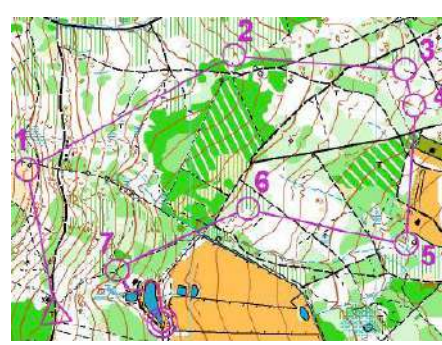
Le désorienté	L'impétueux	Le randonneur	L'orienteur
- Caractérisation : aucun ou trop peu d'élément font sens et sont compréhensibles pour élaborer un projet de déplacement et s'engager dans l'espace. Grande appréhension à s'engager dans le milieu - Objectifs : prendre des infos significatives sur la carte et les corréler au terrain (ou vice versa) pour orienter sa carte et se situer, pour construire et conduire des itinéraires simples à partir de lignes sûres.	- Caractérisation : s'engage rapidement dans la recherche de poste à partir d'une lecture approximative et mono-référencée (lignes directrices de type planimétrique). Logique de vitesse au détriment de la précision, nombreuses erreurs. - Objectifs : diversifier et affiner la lecture de carte pour construire et conduire des déplacements plus sûrs et réellement efficaces.	- Caractérisation : une efficacité dans la localisation des postes mais sans recherche de vitesse. Ne rentre pas dans la logique de l'activité : gestion du trio risque/sécurité/vitesse. - Objectifs : diversifier son répertoire technique pour élaborer et suivre des itinéraires « hors sentiers » visant un gain de temps.	- Caractérisation : une connaissance lexico-symbolique riche. La maîtrise des fondamentaux techniques de l'activité (lecture sommaire, visée sommaire ou précise, déviation volontaire, lecture lignes de relief,...) - Objectifs : diversifier son répertoire technique pour élaborer et suivre des Itinéraires « hors sentiers » visant un gain de temps

Traçage des parcours et placement des postes

Le traçage des parcours constitue un élément clé dans la réussite - ou l'échec - des pratiquants. Le traceur doit en effet s'inscrire dans l'idée selon laquelle « tracer un parcours c'est penser un itinéraire ». C'est ainsi qu'en fonction du niveau des orienteurs, celui-ci doit choisir les différents éléments susceptibles d'être utilisés dans le parcours, en respectant l'environnement et la sécurité.

Dans tous les cas, les postes de contrôle sont situés sur des éléments de terrain marqués sur la carte. Dans la mesure du possible, le poste de contrôle doit être placé de telle façon à ce que le compétiteur ne le voit que quand il a atteint l'élément marqué sur sa définition de poste (en aucun cas, le poste est caché). Selon le niveau des coureurs, le poste peut être facile (surfaces : grande clairière, mare, sommet...), moyen (coudes de lignes : chemin, fossé, ruisseau, limite de végétation...), difficile (points : rocher, trou, butte...). Les postes ne doivent pas être situés sur de petits éléments qui ne sont visibles qu'à très courte distance et qui ne peuvent être approchés à l'aide d'autres éléments sur la carte.

	Terrain	Choix des postes	Distance inter postes	Itinéraire entre les postes	Distance / temps du parcours
Niveau 1	Terrain « fermé » comportant des éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux.	Sur des lignes directrices simples	Environ 200 m	- Sur des lignes directrices simples - Avec 1 ou 2 points de décision	- Entre 500 à 1000 m en pleine nature et de 1000 à 2000 m en site aménagé. - Entre 10' et 20'
Niveaux 2 & 3	Idem niveau 1, mais en terrain naturel	Proches des lignes directrices (très près ou sur des éléments importants) avec point d'attaque identifiable.	Jusqu'à 300 m	- Sur des lignes directrices plus ou moins marquées - Possibilité de saut	- De 1500 à 2500 m - Entre 15' et 30'
Niveau 4	Terrain avec forêt et zones découvertes ; réseau de mains courantes de nature différentes : sentiers, fossés...	À l'intérieur des parcelles, mais avec un point d'attaque identifiable.	Jusqu'à 500 m		- Entre 2500 et 4000 m



Cartes extraites du document FFCO. Traçage – Principes (2008)

S'échauffer en course d'orientation

L'échauffement en course d'orientation pose souvent des problèmes aux enseignants dans la mesure où ces derniers ont souvent (trop) tendance à se centrer sur la course. Du coup, ils éprouvent des difficultés pour proposer autre chose qu'un traditionnel et souvent peu efficace et motivant footing.

Une triple perspective

L'échauffement se déroule selon 3 perspectives qui répondent à 3 questions : quand, comment et pourquoi.

Temporalité de l'échauffement (quand : GST). Généralement, l'échauffement comprend trois temps de mobilisation dont la durée cumulée est au moins de 20' :

- Général : activation progressive cardio-musculaire-articulaire ;
- Spécifique : mobilisation spécifique basée sur de la proprioception, coordination, dissociation, renforcement musculaire...
- Technique : tourné vers l'activité.

Forme de l'échauffement (comment : BEGM). L'échauffement peut prendre plusieurs formes selon :

- But : jeux, défis, maîtrise, découverte...
- Espace : occupation de l'espace : piste ; ateliers, environnement...
- Groupe : individuel, groupes...
- Matériel : musique...

Intention de l'échauffement (pourquoi : PACA). Quatre objectifs peuvent justifier les situations proposées :

- Physique (préparation à l'effort). L'échauffement doit respecter des principes de progressivité et de continuité. C'est ainsi qu'il commence par une phase de mobilisation générale pour finir sur une mobilisation spécifique afin de pouvoir produire ensuite des efforts importants.
- Affectif (motivation). Dans le cadre de l'EPS, pour que l'échauffement « accroche » les élèves, il doit surprendre, amuser, solliciter... tout en offrant un cadre ritualisé. C'est un point clé, notamment pour la course d'orientation qui est souvent associée à la course de durée.
- Connecté (lien avec la leçon à venir). L'échauffement doit offrir les conditions d'une mobilisation ciblée sur les apprentissages de la leçon.
- Autonome. L'échauffement est une occasion d'acquérir des connaissances qui permettront au futur pratiquant de se préparer de manière personnelle à l'activité.

Exemples d'échauffement pour la course d'orientation

Toutes les situations proposées ci-dessous combinent des activités de course avec des activités d'orientation. Elles sont présentées par thèmes d'apprentissage. Toutes ces situations se déroulent à vue de l'enseignant afin de créer et maintenir la dynamique de groupe.

Découverte du milieu d'évolution

Le tour du propriétaire. Footing collectif (avec le professeur !) pour reconnaître les limites d'évolution de la pratique avec arrêt sur des éléments remarquables où sont accrochés les symboles CO correspondants.

Le message caché. Footing par petits groupes en suivant les limites d'évolution de la pratique (terrain déjà vu au moins une fois), avec points de passages obligatoires notifiés sur une carte, où les élèves trouvent des mots qui au final font un message.

Le rallye photo. Les élèves évoluent par groupe de 3. La carte est découpée en 3 « mondes » différents et thématiques en fonction du site (la forêt, la ville, les stades). Au signal, chaque groupe prend 2 photos d'un monde, qui ont été faites sur des lieux caractéristiques de celui-ci. Ils doivent alors retrouver l'endroit d'où a été prise la photo et refaire celle-ci (preuve de leur réussite). Ils reviennent ensuite au départ et partent explorer un autre « monde ». La situation est à durée limitée (10').

Symbolisation

Qui suis-je ? Le professeur accroche un symbole de course d'orientation dans le dos de chaque élève.

Chacun dispose alors d'un stylo et d'une feuille où figurent tous les symboles. L'objectif pour chaque élève est de se déplacer sur un espace limité (terrain de handball) pour identifier les symboles des autres élèves et trouver, par élimination, celui qu'il porte.

Qui est-ce ? Chaque coureur a un symbole accroché dans le dos (il connaît son symbole). Chaque joueur tire au sort 3 symboles dans un jeu de cartes de symbole. Puis il part rechercher pour les identifier les trois élèves qui ont ces symboles accrochés dans le dos. Le jeu se déroule dans une zone équivalente à un terrain de handball.

Les 7 différences. Sur un espace clairement délimité où sont positionnés des balises, identifier les 7 différences entre la carte et la réalité du terrain dans un temps limité de 5'.

Mémoire CO. Le jeu est composé de paires de cartes. Une paire de carte associe la définition d'un symbole de course d'orientation avec le symbole lui-même. Chaque équipe (4 ou 6 joueurs) prend un nombre de paires de cartes identique, les mélange, puis les étale faces cachées par terre (sans savoir où elles sont) à 10 m du départ. Au signal de départ, un duo de joueurs de chaque équipe court vers ses cartes et retourne deux cartes de son choix en prenant soin de les montrer à ses coéquipiers. Si la paire de carte est reconstituée, celle-ci reste retournée. Dans le cas contraire, les deux cartes sont reposées à leur endroit d'origine. Le duo de coureur retourne alors dans sa zone de départ et permet, en tapant la main de ses équipiers, de déclencher la course d'un nouveau duo de son équipe. L'équipe gagnante est celle qui a retourné en premier l'ensemble de ses cartes.

Mur de
pierre

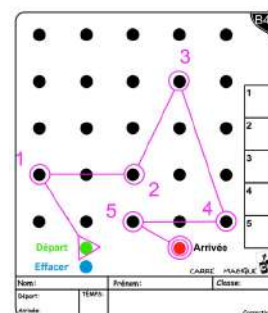


Jacques a dit. L'enseignant dispose de cartes plastifiées (format A5) où figurent des symboles de CO. Les unes après les autres, il les montre aux élèves qui doivent se rendre le plus vite possible sur l'objet montré. Si l'objet ne se situe pas dans l'environnement, l'élève reste à côté de l'enseignant. Les élèves sont par binôme et jouent l'un contre l'autre. Ils se déplacent à tour de rôle (une carte sur deux). Chaque erreur ou retard manifeste coûte 1 point à l'élève concerné.

Orientation de la carte (+ mémorisation + gestion du déplacement)

Suis ton ombre. Footing par groupe de 4 au cours duquel chacun prend la tête du groupe pendant 1' en choisissant son itinéraire et en visitant au minima deux postes pré-identifiés sur la carte (terrain déjà connu).

Le carré magique. Le jeu se déroule sur un espace balisé par un ensemble de 9, 16 ou 25 plots disposés en carré sur 3, 4 ou 5 lignes et colonnes. Le carré peut être plus ou moins grand selon l'objectif et le public. L'objectif est d'effectuer le plus rapidement possible un parcours notifié sur une carte. Le coureur peut se déplacer avec la carte ou en mémoire (visualisation au début). Chaque carte est en double (une pour le coureur s'il la prend et une pour le contrôleur). Il existe trois niveaux de difficulté : vert (pas de saut de ligne et changement de direction à angle droit), bleu (saut d'une ligne en diagonale simple), orange (saut jusqu'à deux lignes avec croisement de lignes). À chaque passage sur une balise du parcours, le coureur lève la main et le contrôleur valide oralement. Le jeu peut se pratiquer en individuel, par équipe (somme des performances individuelles) ou en opposition (un contre un). Avec un effectif de 24 coureurs, il est possible de les placer sur chaque côté de 2 grands carrés (soit 8 entrées possibles). Dans ce cas, disposer des jeux de fiches à chaque entrée.



O'Béret. Deux équipes de 4 joueurs s'affrontent. Chaque équipier porte une lettre (A, B, C, D). Dans la zone de départ de chaque équipe, des cartes numérotées (de 1 à ...) sont positionnées à l'envers. Au recto de ces cartes, figurent l'emplacement des coupelles dont l'une d'elles est entourée. Au signal, l'enseignant appelle l'équipier et un numéro de carte (B, 3). Les élèves concernés s'élancent avec l'objectif de se saisir en premier de la coupelle notifiée sur la carte. Le jeu peut se jouer en mémoire (le coureur part sans la carte) ; l'enseignant peut annoncer deux coupelles à ramasser et/ou appeler deux coureurs. Possibilité également d'arriver le premier sur l'élément annoncé par le prof (rocher, barrière...).

Le jeu peut aussi se décliner en pleine nature (O. Petiot, 2021). Des équipes homogènes entre elles de 4 coureurs sont formées au sein desquelles chaque coureur porte un numéro de 1 à 4. Il y a 3 secteurs d'évolution (2 équipes par secteur). Chaque orienteur dispose d'une carte, d'un carton de contrôle et d'une définition des postes. L'enseignant appelle alors un numéro (un équipier) et donne le numéro d'une balise à aller chercher (orienteur 3, balise 1). Les coureurs concernés s'élancent avec l'objectif de poinçonner et de revenir en premier. Il rapporte alors un point à son équipe. Selon le niveau des élèves, les postes peuvent être plus ou moins difficiles.

Le taxi. Les élèves sont par binômes et possèdent chacun une carte où figure une dizaine de balises (sans numéro code). Avant le départ, le client entoure sur la carte 3 balises qu'il souhaite visiter. Le chauffeur prend alors connaissance de la « course » à effectuer et embarque son client pour une durée maximale de 6'. Lorsque le binôme arrive sur une balise, le client note le numéro code de la balise. Puis les rôles s'inversent. On compare alors le nombre de balises bien trouvées.

Le safari photo. Les élèves évoluent en binôme. Dans la zone de départ, ils prennent une carte où est positionné un poste sur lequel ils se déplacent. Puis ils reviennent et doivent identifier parmi 10 photos laquelle illustre le poste visité. L'objectif est d'identifier un maximum de postes en 8 minutes.

Gestion du déplacement

Le road book. Les élèves évoluent en binôme. Pendant 8', ils doivent trouver un maximum de balises grâce à un road book qu'ils prennent au départ. Sur chaque balise visitée, figure un mot. À leur retour, ils font valider leur balise auprès

de l'enseignant, puis repartent chercher un autre mot avec un autre road book. Selon le niveau, le road book est plus ou moins technique (estimation des distances, nombre de points de décision...).

Tabata CO. L'enseignant propose un TABATA (entraînement fractionnée sur 4 minutes) version CO. Il s'agit d'enchaîner en musique (exemple : Ignition) 8 x 30" de mouvements utilisés en orientation (20 secondes d'action et 10 secondes de repos) : 1) Enchaîner rapidement deux pas vers le nord puis revenir, deux pas vers l'ouest puis revenir, sud, est... 2) Enjamber un cours d'eau grâce à une succession de fentes. 3) S'abaisser pour passer sous de la végétation grâce à une marche en canard. 4) Sauter au-dessus d'un obstacle par une succession de sauts pieds joints. 5) Courir en descente par un tapping rapide des pieds. 6) Franchir un obstacle en montant sur un banc. 7) Se déplacer dans un champ avec de hautes herbes grâce à des montées de genoux. 8) Poinçonner son carton par des demi-squats.

Positionnement des postes

Les 7 balises. Les élèves évoluent en binôme. Au signal, ils s'élancent dans une zone où sont positionnés une quinzaine de balises qui possèdent chacune un numéro-code. Les élèves disposent de 5' pour reporter sur une carte qui reste dans la zone de départ l'emplacement et le numéro des balises. La zone de départ ne permet pas de voir la zone des balises.

Les poseurs / contrôleurs. Par groupes de 2, aller poser un poste, puis vérifier l'emplacement d'un autre poste.

Le cache-cache. Les élèves sont placés par binôme. Chaque membre du binôme dispose d'une carte, d'un stylo et d'une balise (ou rubalise avec un code chiffre inscrit). Il dispose de 5' pour aller poser cette balise dans un rayon de 300m, puis revient dans la zone de départ. Il rédige alors un roadbook permettant à une autre équipe de trouver sa balise.

Le numérique en course d'orientation

L'arrivée des outils numériques dans le monde de l'EPS a offert de nouveaux moyens aux enseignants d'EPS pour construire et réguler leurs enseignements. Numérique et course d'orientation se rencontrent ainsi à plusieurs niveaux :

La construction des cartes

La carte constitue l'élément fondamental de l'activité CO. Si au tout premier niveau de pratique, il est possible de s'appuyer sur un plan ou un fond de carte existant (plan d'établissement, carte IGN...), la nécessité d'une carte précise qui respecte les normes de l'activité devient très vite incontournable.

Avec un peu de chance, il est possible de récupérer une carte FFCO. Il est aussi possible de réaliser la carte, soit en passant par un professionnel (coup relativement élevé, à minima 500€ la carte de 0,5 km²), soit en se lançant soi-même dans la réalisation d'un travail long et méthodique.

Nous ne développons pas ici la méthode pour effectuer ce travail (voir à ce sujet : <https://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article462>). Précisons simplement qu'il s'agit de procéder d'abord sur le terrain à une série de relevés en enregistrant les principales lignes et éléments grâce à une montre GPS. Puis d'exporter ces informations sous forme de fichier (gpx) vers un logiciel de cartographie (GPS TrackMaker, Ocad...) où le dessinateur va alors superposer l'ensemble des données recueillies sur le terrain sur un fond de carte (IGN...). La tâche est fastidieuse et chronophage mais ô combien précieuse et utile quand elle est achevée.

Le traçage des parcours

Le logiciel Purple Pen, gratuit mais qui fonctionne uniquement sur Windows, permet de construire des parcours d'orientation à partir d'un fichier de carte (Ocad) ou d'une image de carte, plan ou photo scannée (JPEG). Le logiciel permet l'impression des cartes, des codes IOF (avec descriptions symboliques et/ou texte), des cartons de contrôle (corrigés avec la forme des poinçons) ; ainsi que le calcul de la distance des parcours.

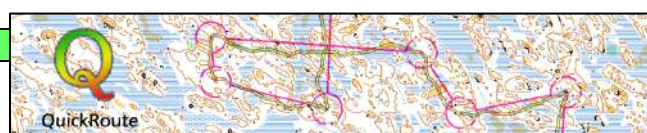
Le contrôle des passages aux balises

Il est possible de placer des QR code sur les balises que l'élève flash avec son Smartphone. Cela donne également les temps intermédiaires entre chaque poste, ce qui outre le facteur motivationnel, permet à l'enseignant d'accéder à la manière dont l'élève a géré son déplacement. L'élève peut aussi appuyer sur « lap » lorsqu'il passe à la balise afin de certifier son passage sur les postes.

L'affichage et l'analyse des traces

L'enregistrement des données relatives au déplacement effectué - qui peut se faire soit avec une montre GPS, soit avec une application de Smartphone type Strava - permet de générer un fichier informatique (GPX) qui ensuite exploité, offre via des applications de type Quickroute (Windows) ou Mac Control (Apple), la visualisation du parcours réalisé : choix d'itinéraire, vitesse de déplacement...

Cette source d'information est d'autant plus précieuse en course d'orientation que les élèves évoluent en dehors du contrôle visuel de l'enseignant. Cela constitue donc un moyen privilégié pour proposer aux élèves un travail ciblé sur leurs besoins, tout en offrant à ces derniers la possibilité de mieux comprendre leurs déplacements.



Dispensé	Être dispensé en course d'orientation ne signifie pas de rester assis sur une chaise les jambes croisées ! Car les rôles sociaux et méthodologiques sont particulièrement nombreux dans l'activité. L'élève dispensé peut ainsi assurer, selon son état physique : - L'installation des balises, la gestion des départs et arrivées, le chronométrage, le contrôle de certains postes. - Mais aussi l'observation et la régulation des comportements de ses camarades.
Angoissé	Certains élèves peuvent manifester une grande angoisse à l'idée d'évoluer seuls en pleine nature. Il convient alors de se montrer attentif à leurs craintes et de les rassurer en établissant avec eux des repères pour rendre la course plus sécurisante et sécurisée. Il est dans ce cas tout à fait envisageable de les faire évoluer avec un camarade qui a développé un certain niveau d'habileté.
Surpoids	Il convient en premier lieu de limiter la distance des parcours de manière à ce ceux-ci soient faisables dans le temps imparti. Une vigilance accrue sera accordée si le parcours est vallonné.
Asthme	Le type d'effort doit conduire à faire particulièrement attention aux élèves fragiles du point de vue respiratoire. D'autant plus que les élèves ne sont pas « à vue » de l'enseignant. Des mesures préventives s'imposent donc (appariement des élèves, Ventoline...). Par ailleurs, l'enseignant doit se montrer très vigilant sur les ressentis de ces élèves. Enfin, il fera souvent boire l'élève asthmatique afin d'humidifier ses bronches.
Respect de l'environnement	
La particularité de la course d'orientation, qui appartient au champ d'apprentissage n°2, est de se dérouler dans des espaces naturels. De fait, la sensibilisation des élèves au respect de ce milieu constitue un objectif central de l'activité. L'enseignant cherchera ainsi à : - Éviter les nuisances sonores (cris...) afin de ne pas gêner habitants, promeneurs ou les animaux éventuels. - Supprimer les nuisances visuelles (voire chimiques) en évitant notamment les jets de détritus. - Interdire toute détérioration des végétaux et faire respecter les zones interdites, pâturages, plantations, clôtures. - Rappeler les dangers du feu et la stricte interdiction de fumer en forêt. Enfin, le coureur n'oubliera pas la préservation de sa propre intégrité.	
Sécurité (selon les critères de la note de service du 9/3/1994)	
Il existe trois textes principaux relatifs à la sécurité dans les pratiques physiques en EPS. - La note de service du 9/3/1994 sur la sécurité des élèves identifie 4 recommandations clés (colonne de gauche) que nous déclinons pour la course d'orientation (colonne de droite).	
<u>1- Conditions matérielles</u> (« ...les dispositions à prendre relèvent plus d'un jugement raisonné que d'une énumération de consignes... »)	* Obtenir l'autorisation du propriétaire, de l'organisme public (ONF...) ou privé, avant de pratiquer. * Obtenir l'aval du chef d'établissement et l'autorisation parentale si la sortie est exceptionnelle. Préciser lieu de pratique et coordonnées téléphoniques. * S'assurer que les limites d'évolution sont évidentes et facilement identifiables par les élèves. * Reconnaissance préalable ou connaissance avérée du site de pratique avec identification des zones dangereuses (falaise...). * Posséder (au moins pour l'enseignant) un moyen de communication et un petit matériel de secours. * Vérifier la météo
<u>2- Consignes données aux élèves</u> (« ...l'enseignant fonde son appréciation sur le niveau de maîtrise de l'activité acquise par les élèves et sur les objectifs pédagogiques recherchés au cours de la séance... »)	* S'assurer que les élèves connaissent le lieu de l'emplacement du professeur, ainsi que les procédures de regroupement. * Imposer la consigne de ne jamais franchir les limites d'évolution de l'exercice. * Insister fortement sur le respect de l'heure de fin d'exercice (une montre par élève ou groupe d'élèves). * Rappeler la conduite à tenir en cas de perte : rester calme afin de conserver toute sa lucidité. Si on ne juge pas l'erreur trop importante, tenter de se situer et de « rattraper » son erreur. Sinon, revenir sur ses pas jusqu'au dernier point connu ou à défaut se placer à un endroit pour voir ou être vu.
<u>3- Maîtrise déroulement du cours</u> (« ...le professeur doit exercer une surveillance normale sur les activités de ses élèves, afin qu'il puisse intervenir rapidement en cas de problème... »)	* Tracer des parcours adaptés au niveau des élèves. * Utiliser un tableau permettant de connaître le circuit emprunté par les élèves, l'heure du départ et d'arrivée.

<u>4- Caractère dangereux</u> <i>(« ...le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées en "bon père de famille" ... »)</i>	* Adapter les modalités de groupement des élèves en fonction du niveau de maîtrise, du degré d'autonomie et des caractéristiques du terrain d'évolution. <i>Depuis août 2014, l'expression « bon père de famille » n'est plus utilisée.</i>
--	---

- La circulaire du 13/7/2004 sur les risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire mentionne notamment :

- * L'exigence de sécurité et de prévention des risques est partie intégrante des organisations pédagogiques mises en œuvre.
- * L'organisation pédagogique doit également prendre en compte les différences interindividuelles qui résultent de l'hétérogénéité des classes.
- * Il apparaît ainsi particulièrement pertinent de consacrer, dès le début de l'année, un temps suffisant pour aborder avec les élèves les questions de sécurité et fixer quelques règles qui s'imposeront lors de toutes les séances.

- La circulaire du 19/4/2017 est centrée sur l'exigence de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature. Le texte cible particulièrement :

- * La sécurité se définit comme l'absence de risque inacceptable pouvant objectivement mettre en cause l'intégrité physique des élèves.
- * Une vigilance renouvelée des enseignants d'EPS est attendue quant à la sécurisation des pratiques et à la gradation nécessaire des niveaux d'engagement proposés aux élèves.
- * L'idée centrale (...) est d'éduquer les élèves, futurs citoyens pratiquant les sports de nature, à la prise de risque subjective, calculée et réfléchie. Elle suppose que les élèves puissent être confrontés à des situations présentant un risque subjectif réel dans des conditions de sécurité optimale. (...) L'enseignant doit s'organiser pour garantir de façon pleine et entière une chaîne de sécurité et une chaîne de contrôle fiable. Elles ne peuvent être déléguées.
- * La conception même des APPN repose sur deux idées centrales : partir-revenir en sécurité et garder la possibilité de renoncer.
- * Il convient d'inviter les enseignants à s'engager et à évoluer avec des effectifs d'élèves réduits, adaptés aux configurations matérielles et géographiques. Les niveaux de compétences des élèves sont également des paramètres décisifs de sécurité. On veillera à ce qu'ils soient relativement homogènes.
- * L'actualisation et la mise en place de protocoles de sécurité pour chacune des APPN pratiquées dans l'académie sont désormais nécessaires.

