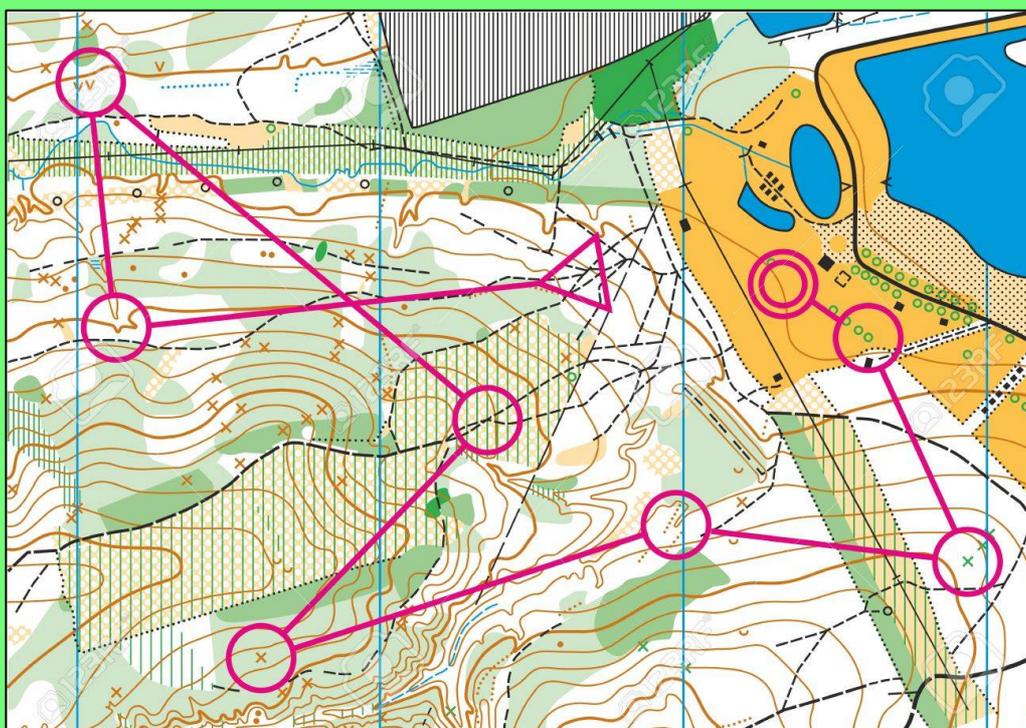




ENSEIGNER...

LA COURSE D'ORIENTATION



Questions - Réponses

Vincent LAMOTTE

QUESTIONS / REPONSES SUR L'ENSEIGNEMENT DE LA COURSE D'ORIENTATION

Questions culturelles

1- D'où vient le terme « orientation » ?

Du fait que les cartes étaient à l'origine orientées vers l'est, c'est-à-dire l'Orient.

2- Qui est considéré comme le fondateur de la course d'orientation ?

C'est le major suédois Ernst Killander qui, à partir de 1918, a permis à la course d'orientation de prendre son essor.

3- Quels sont les différents types d'épreuves en course d'orientation (championnats du monde) ?

Le programme des championnats du monde comprend quatre compétitions, pour hommes et femmes : le sprint (15'), la moyenne distance (30'), la longue distance (80'), le relais (30' par coureur) plus le relais mixte.

Depuis 2019, les Championnats du monde se déroulent en alternance des formats en milieu urbain (sprint, relais mixte) et en milieu naturel (longue distance, moyenne distance, relais).

En 2022, le Knockout sprint (course à élimination avec ¼ de finale, ½ finale et finale) a fait son apparition dans les championnats du monde en milieu urbain.

4 - Citez un champion français de CO ?

Thierry Gueorgiou possède le plus beau palmarès international de course d'orientation avec notamment quatorze titres champion du monde glanés entre 2003 et 2017 sur relais, sprint, moyenne distance, et longue distance.



5) Quels sont les différents niveaux fédéraux qui structurent l'activité chez les jeunes orienteurs ?

Chaque année, les jeunes orienteurs peuvent passer des balises de couleur qui symbolisent l'évolution de leur niveau. De la plus facile à la plus difficile, les couleurs des balises sont : blanche, verte, bleue, jaune, orange, violette, noire. Il y a ensuite les balises de bronze, d'argent, d'or.

Questions règlementaires

6- Quelles sont les principales règles d'une compétition de course d'orientation ?

- Découverte de la carte uniquement au moment du départ.
- Postes franchis dans l'ordre.
- Silence total.
- Interdiction de suivre un autre concurrent.
- Poinçon absent, illisible ou mal reporté = élimination.

7- Qu'est-ce que « l'éthique CO » ?

Rappelée dans le règlement des compétitions, l'éthique CO repose sur la probité du coureur, le comportement respectueux, l'assistance mutuelle et une charte éco-responsable (respect de la faune et de la flore, pas de rejet des déchets...).

8- Quelle est la conduite à tenir lorsqu'on rencontre un concurrent blessé lors d'une course ?

L'assistance mutuelle est obligatoire en cas d'accident (article 2-1 FFCO).

9- Qu'est-ce que le numéro-code d'une balise ?

C'est le numéro qui figure sur chaque balise et qui permet de l'identifier. Les balises sont numérotées à partir de 31 afin de ne pas les confondre avec l'ordre des balises à visiter.

10- Qu'est-ce que la définition d'un poste ?

Il s'agit des informations écrites, symbolisées, données avant le départ sur le poste à trouver : ordre du poste dans le circuit, numéro code de la balise, nature de l'élément à trouver (rocher, sommet, entre les falaises...). Ces signes internationaux peuvent être compris par tous les coureurs (normes ISOM).



11- Comment sont positionnées les balises dans une course d'orientation ?

Les postes de contrôle sont disposés sur des lieux caractéristiques du terrain et nettement identifiables sur la carte. Ils doivent être visibles à partir du moment où le concurrent atteint le point indiqué par la définition du poste (la distance de référence de la FFCO est de 15 mètres).

12- Que signifient les informations des lignes 3 (5 : 7.6 km...) et 6 (1 / 101... ; colonnes A, B et D) ?

La ligne 3 indique le numéro du circuit, sa longueur et le dénivelé du parcours.

Pour la ligne 6

- La colonne A indique l'ordre du poste à visiter.
- La colonne B indique le numéro code de la balise (visible sur la balise)
- La colonne D précise l'élément caractéristique du poste

IOF Event Example		
M45 M50 W21		
5	7.6 km	210 m
----- 150 m ----->△		
▶	↘ ↗	Y
1	101	<
2	212	1 ○

13- Comment s'effectue le contrôle de passage aux postes ?

Chaque poste comprend un dispositif de pointage.

S'il y a la présence du GEC (gestion électronique de la course), le coureur dispose d'un « doigt électronique » qu'il introduit dans le boîtier situé au-dessus de la balise. La puce du doigt enregistre le temps de passage. La lecture de la puce électronique se fait à l'arrivée.

En cas d'absence ou de non fonctionnement du dispositif de pointage électronique, le coureur utilise une pince qui lui permet de poinçonner sa carte ou le carton spécifique donné par l'organisation.

14 - Un coureur est allé du poste 3 au poste 5 sans passer par le poste 4. Que doit-il faire ?

Il doit repartir au poste 4, le poinçonner, puis revenir au poste 5 pour le re-poinçonner avant de continuer son parcours.



Questions cartographie

15- Que représente sur une carte une échelle au 1/5 000° ?

Cela signifie qu'un centimètre sur la carte représente 5 000 centimètres sur le terrain, soit 50 mètres.

16- Qu'est-ce qu'une carte à petite échelle ?

C'est une carte qui représente peu de surface sur le terrain et qui est donc très détaillée.

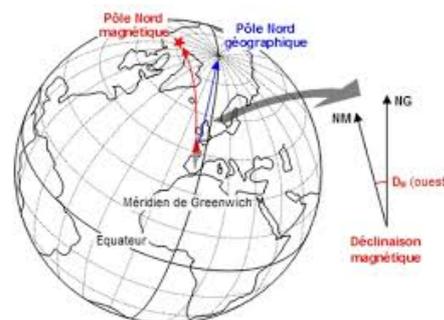
17- Quelle est l'échelle utilisée sur les cartes de course d'orientation ?

L'échelle des cartes de CO varie de 1/4000 (sprint) à 1/10 000 (longue distance).

18- Quelle différence établissez-vous entre le nord magnétique et le nord géographique ?

Le nord géographique est invariable. Il se situe au centre du cercle polaire tel qu'il apparaît sur les cartes et planisphères.

Il ne doit pas être confondu avec le nord magnétique, qu'indique la boussole. Ce dernier, situé à proximité du cercle polaire, dans le grand nord canadien, fluctue continuellement du fait de l'irrégularité du magnétisme terrestre. À la Réunion, il y a actuellement une différence d'environ 20° entre ces deux nords.



19- Qu'est-ce qu'une courbe de niveau ?

Une courbe de niveau correspond à la ligne géométrique qui relie des points se trouvant tous à la même altitude.

20- À quoi correspond l'équidistance ?

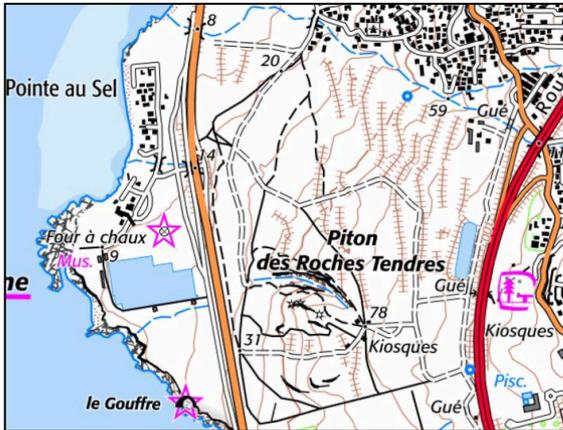
L'équidistance correspond à la différence d'altitude entre deux courbes de niveaux. Elle est généralement comprise entre 2,50 m et 10 m selon les cartes.

21- Quelles sont les principales différences entre une carte IGN et une carte de course d'orientation ?

- Orientation nord : magnétique pour les cartes CO ; géographique pour les cartes IGN
- Échelle : en général 1/10 000° pour les cartes CO et 1/25 000 pour les cartes IGN
- Informations texte : inexistantes sur les cartes CO, noms des lieux sur les cartes IGN (rivières, villages...)
- « Éclairage ». La carte IGN est éclairée avec le soleil au nord-est.

- Représentation végétation

	Carte CO	Carte IGN
Végétation : couleur blanc	Forêt « courable »	Prairie, clairière
Végétation : couleur verte	Pénétrabilité : plus le vert est clair, plus le milieu est pénétrable.	- Vert foncé : bois et forêt - Vert clair : végétation basse (buissons...)
Sentiers	Représentés en pointillés noir	Représentés en traits rouges pleins ou fins traits noirs



22- Quelle est la signification de ces symboles ?

L'humain (noir)

Route principale		Route carrossable		Point de passage	
Sentier		Ligne électrique		Mur franchissable / infranchissable	
Clôture franchissable / infranchissable		Zone pavée		Éléments particuliers	
Construction		Kiosque		Escalier	

La pierre (noir)

Blocs rocheux Groupe de rocher		Zone rocheuse		Falaise	
-----------------------------------	--	---------------	--	---------	--

La végétation (blanc, vert) et les espaces découverts (jaune, orange)

Terrain découvert		Forêt course facile		Forêt course difficile	
Végétation impénétrable		Limite de végétation		Éléments particuliers de végétation	
Végétation basse peu dense		Végétation basse dense		Haie, buisson	

Le relief (bistre)

Talus		Trou		Butte	
Courbe de niveau		Fossé		Levée de terre	
Dépression (grande, petite)		Coline			

L'eau (bleu)

Cours d'eau intermittent		Mare		Point d'eau	
Borne incendie					

Course d'orientation en surimpression (violette)

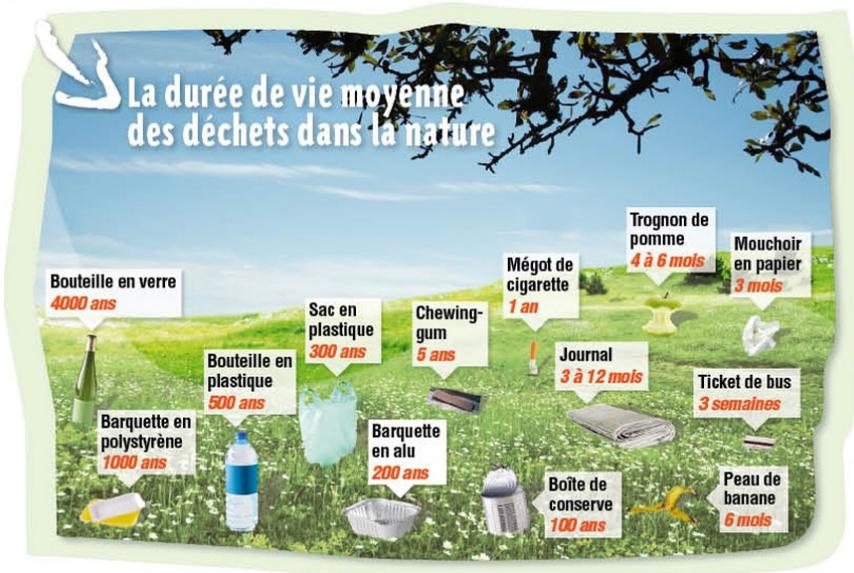
Départ		Poste de contrôle		Arrivée	
Zone interdite					

Questions environnement

23 - Quelles sont les nuisances qu'un orienteur doit éviter de produire lors de sa pratique ?

- Nuisances sonores (cris...) afin de ne pas gêner les habitants, les promeneurs ou encore les animaux éventuels.
 - Nuisances visuelles, voire chimiques, en supprimant notamment les jets de papiers, de chewing-gum ou de bouteilles.
 - Nuisances physiques en respectant les zones interdites, les pâturages, les plantations, les clôtures...
 - Nuisances sur soi-même en préservant son intégrité : s'informer sur la présence de tiques, les comportements d'animaux venimeux ou sur les caractéristiques de certaines plantes toxiques.
- La gestion des conditions météo constitue également un point essentiel pour évoluer en harmonie avec le milieu naturel.

24 - Quel est le temps d'élimination des déchets suivants ?



Questions terminologiques

25- Qu'est-ce qu'une ligne directrice (ou fil conducteur ou main courante) ?

Il s'agit d'un élément naturel (chemin...) ou artificiel (ligne électrique...) continu, marqué sur la carte, que le coureur peut utiliser dans ses choix d'itinéraires et déplacements. Les lignes peuvent être de différents niveaux selon qu'elles sont plus ou moins faciles à suivre (chemin, clôture, limite de végétation, fossé...).

26- Qu'est-ce qu'un point d'appui ?

C'est un élément caractéristique, aisément repérable, qui permet au coureur de se situer entre deux postes (une butte...).

27- Qu'est-ce qu'un point de décision ?

C'est un point remarquable où le coureur décide d'un changement de direction ou de ligne (jonction...).

28- Qu'est-ce qu'un saut ?

On parle de saut de ligne lorsque le coureur tente de prendre un raccourci entre deux lignes.

29- Qu'est-ce qu'un point d'attaque ?

Point facilement identifiable à partir duquel le coureur quitte une ligne directrice pour aller chercher un poste ; dernier point remarquable sûr avant le poste

30- Qu'est-ce qu'une ligne d'arrêt ?

C'est un élément remarquable (chemin, ruisseau...), perpendiculaire au déplacement, à ne pas dépasser lors d'un saut ou lors de la recherche d'un poste.

31- Qu'est-ce qu'un azimut ?

C'est un angle, exprimé en degré, formé par la direction à suivre et le Nord magnétique.

32- Qu'est-ce que la RK ?

La réduction kilométrique (RK) correspond à la vitesse moyenne du coureur, exprimée en minute par kilomètre. Elle est égale au temps de course divisé par la distance comptabilisée « à vol d'oiseau » de postes en postes, corrigé corrigée en fonction du relief.

Par exemple, un parcours de 2300 m avec 70 m de dénivelé réalisé en 30' donne une distance corrigée de $2300 + (70 \times 10) = 3000$ m. Soit une RK de 30' pour 3 kms, soit 10'/km. Sur terrain facile, la RK varie de 5' à 15' selon le niveau, et sur terrain plus compliqué de 8' à 20'.

Questions techniques

33- Comment concevoir son itinéraire d'un poste à l'autre (technique du GPS) ?

En course d'orientation, le rapport s'établit toujours de la carte au terrain. C'est ainsi que la lecture de carte doit présider au déplacement (et non l'inverse lorsqu'on cherche à replacer sur la carte des éléments repérés sur le terrain). C'est le principe du GPS routier qui annonce l'itinéraire à venir.

- 1 - Repérer en premier le point d'attaque de la balise suivante (un élément facile à atteindre à proximité du poste) ou le poste lui-même s'il est facile et construire l'itinéraire en fonction de ce point d'attaque.
- 2 - Transformer les différents éléments de la carte en lignes (ou en tronçons), séparés par des points de décisions (qui offrent des changements possibles de direction).
- 3 - Identifier d'éventuels points de passage (points d'appuis) qui vont permettre de maintenir une vitesse de course élevée en sécurisant l'itinéraire sans se perdre dans la lecture de détails.
- 4 - Estimer la distance à parcourir (grâce à l'échelle de la carte).

34- Que signifie « POP » ?

L'utilisation de la technique « POP » permet de fiabiliser le déplacement. Pour cela :

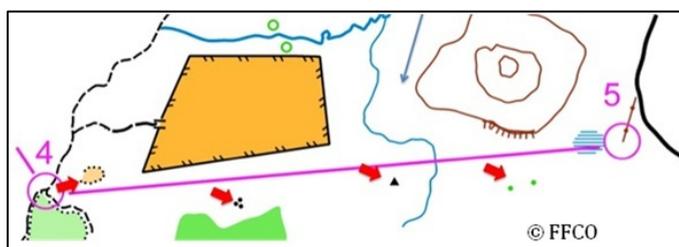
- 1- Plier sa carte sur la zone du déplacement pour ne laisser apparaître que le terrain sur lequel l'orienteur va se déplacer (d'un poste aux deux à trois suivants) afin de mieux cibler l'information à prélever. En cours de déplacement, il faut donc constamment déplier et replier la carte
- 2- (Ré)Orienter sa carte dans le sens du déplacement afin qu'elle soit toujours dans le sens de la progression (faire correspondre carte et terrain). Se « placer » en bas de la carte avec le poste que l'on vient de quitter proche du ventre et le trait rouge reliant la balise suivante droit devant soi.
- 3- Placer le pouce à l'endroit où l'on se situe afin :
 - de suivre sa progression sur la carte ;
 - d'indiquer en permanence sa position ;
 - de libérer le regard tout en pouvant immédiatement retrouver sa position sur la carte.



35- Quels sont les principes à respecter lorsqu'on veut effectuer un saut ?

Pour effectuer un saut entre deux lignes (« raccourci »), le coureur doit :

- 1- S'assurer que le milieu est pénétrable (végétation, obstacles divers).
- 2- Choisir un endroit identifiable (point d'attaque) d'où déclencher son saut.
- 3- Sécuriser celui-ci en prévoyant une ligne d'arrêt.
- 4- Effectuer une déviation volontaire afin de pouvoir se réorienter à coup sûr une fois le saut effectué.
- 5- Apprécier la longueur du saut (utilisation de l'échelle).
- 6- Bien orienter sa carte avant de déclencher le saut.



36- Comment estimer une distance sur le terrain ?

Il faut d'abord connaître son nombre de double pas nécessaires pour effectuer 100 m (en marchant ou en courant) ; un double pas est constitué de deux foulées, soit un cycle de jambes.

Ce nombre, qui est une valeur de référence pour chaque coureur, doit toutefois constamment être adapté en fonction du terrain à parcourir (sol, dénivelé...) et de l'exigence d'orient.

Concrètement, il faut d'abord mesurer sur la carte (en cm) la distance à parcourir entre deux points. Puis transformer via l'échelle de la carte, cette mesure en distance de terrain (en mètre). Le coureur n'a plus alors qu'à comptabiliser le nombre de double pas à effectuer. Il veillera à diminuer sa vitesse un peu avant d'atteindre la distance estimée afin de ne pas louper le point visé.

37 - Que représente la technique du feu tricolore ?

C'est une adaptation de la vitesse de course selon les exigences imposées par le terrain et la précision requise de l'orientation.

- 1- Feu vert (vitesse maximale) : orientation facile et terrain facile pour courir.
- 2- Feu orange (ralentissement) : orientation plus délicate (changement de direction, approche de poste) et / ou course plus difficile (végétation, relief).
- 3- Feu rouge (arrêt) : orientation problématique, difficulté à trouver le poste ou erreur.



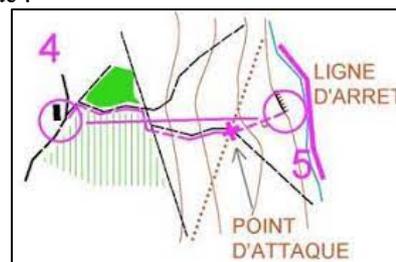
38- Comment améliorer le compromis sécurité / vitesse du déplacement ?

Le coureur cherchera à s'appuyer sur des éléments de terrain caractéristiques, qui ne demandent pas une précision de lecture trop fine (chemin, ligne électrique, bordure de végétation) et qui sont facilement mémorisables. Il combinera ce choix avec l'identification d'un point de décision (point de changement de direction ou de ligne) facilement identifiable.

39- Quels sont les principes qui permettent d'attaquer un poste placé en dehors d'une ligne directrice ?

La recherche d'un poste placé en dehors de lignes évidentes nécessite de :

- 1- Choisir un point d'attaque, c'est-à-dire un point sûr et facilement identifiable près du poste.
- 2- Prévoir une ligne d'arrêt, c'est-à-dire un élément linéaire situé derrière le poste qui évite d'aller trop loin.
- 3- Prendre en compte l'échelle pour estimer la distance à parcourir.
- 4- Utiliser la définition du poste pour cibler l'endroit où est positionnée la balise tout en essayant de visualiser l'environnement du poste (savoir ce que l'on cherche).
- 5- Avoir la tête radar (ne pas avoir les yeux collés à la carte).
- 6- En cas de difficulté, utiliser la technique de l'escargot qui consiste à effectuer des cercles excentriques autour de l'endroit supposé de la balise.
- 7- En cas de difficulté persistante, changer de point d'attaque.



40- À quoi correspondent les graduations de la boussole ?

Les cartes de course d'orientation sont orientées nord magnétique, soit azimut 0 (ou 360°). L'est correspond à l'azimut 90. Le sud à l'azimut 180 et l'ouest à l'azimut 270°.

41- Comment orienter une carte (sans boussole) ?

Repérer sur le terrain des éléments caractéristiques identifiés sur la carte, puis faire pivoter celle-ci devant soi jusqu'à ce qu'elle coïncide avec les éléments du terrain.

42- Comment orienter une carte d'orientation (avec boussole) ?

- Dans un premier temps, placer le nord du cadran en face de la flèche de direction.
- Puis faire pivoter la boussole de manière à faire rentrer l'aiguille de la boussole dans la flèche rouge.
- Placer alors la carte parallèlement au bord de la boussole en veillant à ce que la flèche de direction soit orientée vers le haut de la carte.

43- À partir de la carte de course d'orientation, définissez les étapes dans l'utilisation de la boussole pour déterminer l'azimut permettant d'aller d'un point à un autre (méthode BCD).

- 1 – Boussole. Sur la carte, relier avec le bord de la boussole les points A et B en veillant à orienter la flèche de direction vers le point d'arrivée.
- 2 – Cadran. Faire pivoter le cadran de la boussole de manière à aligner les lignes de fond du cadran avec celles du nord magnétique dessinées sur la carte (faire attention que la flèche centrale des lignes au fond du boîtier soit bien orientée vers le nord de la carte).
- 3 – Direction. Soulever la boussole de la carte et lire le cap à suivre (azimut) indiqué sur le cadran au niveau de la flèche de direction.



Placer alors horizontalement la boussole devant soi et pivoter sur soi-même de façon à faire coïncider l'aiguille aimantée (bout rouge) avec la « maison » du nord (flèche rouge imprimée sur le cadran de la boussole). Suivre alors la direction indiquée par la flèche de direction en prenant soin de garder l'aiguille aimantée « dans sa maison ». Choisir un point de repère au loin dans la direction indiquée par la flèche de direction pour éviter des écarts.

44- Comment prendre un azimut ?

- Prendre la boussole en main avec la flèche de visée devant soi.
- Pointer alors la flèche de visée en direction de l'objet choisi.
- Faire pivoter le socle de la boussole pour superposer l'aiguille de la boussole entre les deux repères du socle (« rentrer l'aiguille dans sa maison »).
- Relever l'angle indiqué sur la boussole au niveau de la flèche de direction.

Questions sécuritaires

45- À qui doit-on demander l'autorisation pour pratiquer sur un stade, dans une forêt... ?

Il est obligatoire d'obtenir l'autorisation du propriétaire, de l'organisme public (ONF...) ou privé, avant de pratiquer.

46- Quelle est la conduite à tenir en cas d'erreur dans le déplacement ?

En premier lieu, rester calme afin de conserver toute sa lucidité

Si on ne juge pas l'erreur trop importante, tenter de se situer pour rattraper éventuellement son erreur.

Sinon, revenir sur ses pas jusqu'au dernier point connu.

47- Quelle est la conduite à tenir en cas de perte ?

- Tenter de se situer et d'identifier son erreur pour la rattraper.

- Sinon, revenir sur ses pas jusqu'au dernier point connu.

- En cas de perte réelle, se placer à un point permettant de voir ou d'être vu (intersection, point haut) et /ou rejoindre les limites du terrain d'évolution et les longer jusqu'au point d'entrée.

48- Quelle est la conduite à tenir en cas d'accident ?

Dès que l'enseignant est informé de l'accident, il arrête l'activité. Pour cela, il peut utiliser un sifflet (code préétabli). Dans tous les cas, il donne comme consigne aux élèves déjà « rentrés » sur la zone d'arrivée d'accueillir les autres en évitant tout nouveau départ.

Pendant ce temps, il se rend sur le lieu de l'accident avec l'élève qui l'a prévenu, accompagné d'un autre élève. Il procède alors aux opérations de secours. À savoir : protéger la victime, alerter les secours si besoin (112 avec le téléphone portable) et secourir proprement dit. La présence des élèves qui l'accompagnent permet d'effectuer si besoin une liaison avec le reste du groupe.

49- Indiquez les numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence (accident)

Le 112 pour les urgences sur téléphone portable.

50- Quelle est la portée d'un sifflet ?

Plus de 500 m si le relief, le vent et la végétation ne sont pas trop importants.



51- Quels sont les critères relatifs à la pratique des activités physiques scolaires (note de service du 9/3/1994) ?

- Les conditions matérielles : « ...les dispositions à prendre relèvent plus d'un jugement raisonné que d'une énumération de consignes... ».

- Les consignes données aux élèves : « ...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... ».

- La maîtrise du déroulement du cours : « ...le professeur doit exercer une surveillance normale sur les activités de ses élèves, afin qu'il puisse intervenir rapidement en cas de problème... ».

- Le caractère dangereux des activités enseignées : « ...le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées en "bon père de famille"... ».

52- Quelles sont les mesures essentielles de sécurité passive et active à envisager pour un premier cycle de CO ?

- En termes de sécurité « passive », l'enseignant prendra soin :

* de reconnaître soigneusement le lieu d'évolution.

* de compter les élèves avant et après la leçon

* de fournir à chacun d'eux (en milieu naturel) une carte avec le nom et le numéro de téléphone de l'établissement (ou le sien) et éventuellement un sifflet.

* de gérer une feuille récapitulant les élèves avec les heures de départ et de retour sur chaque parcours.

* de s'assurer que chaque élève possède une montre.

Enfin, l'enseignant, muni d'un portable, se placera dans un lieu fixe et facile d'accès (en hauteur si possible).

- Pour la sécurité « active », l'enseignant veillera à :

* faire identifier aux élèves en début de cycle les limites spatiales d'évolution.

* donner une heure limite au-delà de laquelle l'élève devra revenir au point de départ.

* d'indiquer à l'élève la conduite à tenir si jamais celui-ci se perd (azimut de sécurité...).

53- En milieu naturel, à partir de quand peut-on faire courir les élèves seuls ?

Si le cycle se déroule en milieu naturel et afin de ne pas court-circuiter l'engagement des élèves, il peut être pertinent de commencer à faire travailler les élèves en binôme, voire en trinôme, le temps qu'ils acquièrent les connaissances de sécurité active. Cette modalité de pratique collective présente en outre l'avantage de rassurer les élèves dans un milieu qu'ils peuvent percevoir comme très (trop) incertain, voire hostile.

Par contre, on cherchera à les faire évoluer seuls de manière à ce qu'ils se confrontent à la logique de l'activité (se déplacer dans un milieu inconnu) dès qu'ils pourront facilement identifier les limites d'évolution, orienter leur carte, gérer leur

temps d'exercice et connaître la conduite à tenir en cas de perte (revenir sur ses pas ; se positionner sur un lieu permettant de voir et d'être vu).

Questions pédagogiques

54- Que recouvre la notion « d'adaptation » qui caractérise le champ d'apprentissage n°2 ?

Le terme d'adaptation peut être décliné à plusieurs niveaux :

- S'adapter, c'est pouvoir choisir entre plusieurs itinéraires et adopter celui qui semble le plus pertinent au regard de la situation. D'où l'importance du traçage du parcours et de l'incertitude de l'environnement (placement des balises, précision de la carte...).
- S'adapter, c'est aussi choisir la technique d'orientation la plus adaptée à la tâche à réaliser. Ainsi, l'attaque d'un poste éloigné de lignes directrices peut amener l'orienteur à décider d'utiliser sa boussole.
- S'adapter, c'est évoluer dans un milieu naturel qui oblige l'orienteur à réguler sa dépense énergétique tout au long de son itinéraire de manière à gérer au mieux le compromis lucidité / rapidité du déplacement.
- S'adapter, c'est aussi gérer son affectivité et la prise de risque de ses déplacements dans un environnement incertain (d'où l'importance pour l'enseignant de régler la difficulté du parcours au regard des ressources de l'élève)
- Enfin, s'adapter c'est respecter l'environnement naturel tout en tenant compte des événements de course (assistance à un coureur en danger...).

55- Quels types d'émotions les élèves peuvent-ils ressentir en CO ?

Les émotions peuvent être négatives (peur de se perdre, de se faire mal, d'être "attaqué" par un animal ou un humain) et/ou positives (liberté d'évoluer dans la nature, sentir le pouvoir de son corps en courant, réussir à trouver les postes, se confronter aux autres via le chronomètre, découvrir un nouvel environnement, partager une activité physique). Dans tous les cas, on n'occultera pas le fait que l'enseignant doit tout faire pour créer un rapport positif à l'activité.

56- Quels sont les modes d'entrée utilisables en CO ?

En fonction des élèves à qui il s'adresse, l'enseignant peut teinter ses situations de certaines dimensions pédagogiques :

- Course (chrono). La priorité est accordée à la course ; la recherche des balises n'est alors pas problématique (type parcours sprint). Ce mode d'entrée est souvent privilégié en début d'apprentissage de manière à développer le rapport au chronomètre, sans que l'orientation ne vienne court-circuiter la réussite.
- Orientation (précision). Cette pratique est centrée sur la recherche des postes. C'est la précision des approches qui est privilégiée.
- Jeu. Proche de la course au trésor, cette modalité possède une dimension plus divertissante. Elle peut prendre la forme de résolution d'énigme, de jeu de l'oie... Le tout dans une démarche individuelle ou collective.
- Défi, confrontation (duo ou équipe). Ce sont les comparaisons entre individus ou entre groupes qui organisent la pratique. Des parcours à handicap (départs décalés...) peuvent être utilisés de manière à renforcer l'enjeu des confrontations qui font de l'autre (et non du chronomètre), la référence
- Découverte, aventure. S'inspirant du raid-orientation, cette modalité de pratique ambitionne de favoriser l'exploration de la variété du terrain.

57- La CO doit-elle toujours être une course contre la montre ?

Chez les débutants, la recherche du meilleur chronomètre sur un parcours n'est pas toujours compatible avec le temps nécessaire pour réaliser les opérations de lecture de la carte et de choix d'itinéraire. Il apparaît dès lors pertinent de diminuer la pression temporelle dans certaines situations d'apprentissage pour favoriser la construction de nouvelles techniques.

58. La CO doit-elle toujours se dérouler en milieu boisé ?

L'idée reçue selon laquelle la course d'orientation se déroule en forêt doit être largement nuancée, notamment dans le cadre scolaire. Un établissement, un parc des sports, voire un espace urbain (si la sécurité est assurée), constituent autant de terrain possible pour l'activité. Cela ne gomme en effet en rien la question de l'orientation et permet aux débutants d'évoluer de manière plus sereine, sans avoir l'appréhension de « se perdre ».

59- Où réaliser un premier cycle de CO ?

Réaliser un cycle de course d'orientation sur un site connu (parc, complexe sportif) est tout à fait envisageable et même souhaitable pour un premier cycle. Cependant, il faut une surface d'évolution minimale (environ 400 m²), si possible un peu vallonnée, où tous les éléments ne sont pas à vue (obstacles ou végétation partielle), mais où les limites d'évolution sont parfaitement claires.

Il sera également intéressant de varier d'une leçon à l'autre le point de départ des parcours afin

60- Comment permettre aux élèves d'identifier les limites de l'espace d'évolution ?

Un footing collectif avec l'enseignant ou un parcours jalonné peuvent constituer des modalités de découverte des limites de pratiques. Tout au long de ces parcours, l'enseignant prendra soin de poser des balises afin d'aider les élèves à se situer

(ils peuvent reporter sur leur carte l'emplacement des balises). Cette découverte des postes et des limites peut aussi être faite sous forme de safari photo (les élèves disposent de photos qu'ils doivent associer au terrain).

61- Comment gérer un cycle de CO sur un site connu (complexe sportif, établissement...)?

Afin de rester dans la logique de l'adaptation, caractéristique des activités de ce champ d'apprentissage n°2, le professeur s'attachera à conserver une incertitude dans le milieu. Ce qui le conduira à faire évoluer les situations aux pouvoirs que les élèves vont progressivement acquérir. C'est ainsi que l'enseignant cherchera progressivement à :

* Passer d'un plan comportant beaucoup de détails à une carte plus sommaire (ou arrangée, c'est-à-dire avec des éléments manquants sur la carte) de manière à centrer l'attention des élèves sur les éléments pertinents pour l'orientation.

* Faire évoluer les parcours en diminuant la proximité des postes à visiter de manière à attirer l'attention des élèves sur les choix de parcours ;

* Mettre des balises leurres à proximité des postes de manière à être précis sur les attaques de postes.

* Augmenter la charge énergétique des parcours de manière à rendre nécessaire le maintien de la lucidité pour décider.

Toutefois, il est conseillé, si les installations le permettent, de changer de secteur en cours du cycle pour aller en milieu naturel. Dans ce cas, on veillera à ce que les élèves puissent évoluer dans des conditions sécuritaires, c'est-à-dire qu'ils connaissent à minima parfaitement les limites d'espace et de temps et la conduite à tenir en cas de perte.

62- Comment placer les balises en début de cours (et les récupérer à la fin du cours) ?

L'enseignant n'a souvent pas le temps, dans le contexte scolaire, d'installer et de récupérer les balises en dehors de la leçon. Il est alors possible que les élèves assument cette tâche. Un binôme de deux élèves pose deux balises, puis vérifie deux balises posées par un autre groupe. Cette participation des élèves peut aussi les aider à reconnaître l'espace d'évolution (notamment en milieu naturel), de construire une définition de poste...

L'idéal reste toutefois d'utiliser un parcours permanent avec des postes placés à demeure. A défaut de balises, il est possible de remplacer celles-ci par des numéros-codes à relever.

63- Comment s'assurer que les élèves placeront les balises au bon endroit ?

Il est pertinent de matérialiser les emplacements des postes par des petits piquets ou un morceau de rubalise que l'on placera à demeure. Cela permet d'éviter les erreurs des élèves dans le positionnement des balises, tout en les sécurisant affectivement dans le milieu naturel et en les obligeant à trouver précisément l'emplacement de la balise. Le positionnement des postes étant bien sûr fonction du niveau de pratique.

64- Comment gérer le groupe-classe pendant la leçon ?

Le nombre important d'élèves dans une classe et la spécificité de cette activité conduisent l'enseignant à prévoir l'organisation des situations qu'il va adopter. Il pourra ainsi proposer des départs à la volée (simultané) de tous les élèves sur des parcours différents, des départs échelonnés par groupes (départ toutes les minutes d'un coureur sur chacun des parcours) ou encore des départs alternatifs par groupes.

Dans tous les cas, il doit savoir qui est parti sur quel parcours. Dans cette optique, soit l'élève qui va partir inscrit son nom et son heure de départ du parcours sur lequel il s'engage (tableau récapitulatif), soit les élèves dispensés peuvent prendre en charge cette gestion du groupe (départ, chronométrage, distribution et contrôle des cartons...). Il est aussi possible de faire des groupes de 4 avec trois parcours différents. Dès qu'un élève revient, il prend la place de celui qui attendait et gère les parcours.

65- Comment éviter les temps d'attente liés aux départs échelonnés ?

En proposant un travail par situation d'apprentissage, l'enseignant s'expose à des temps d'attente longs pour les élèves qui ne partent pas en premier. Pour éviter ce problème, il est possible de proposer plusieurs ateliers simultanés sur lesquels se répartissent les élèves. Dans ce cas, ces derniers enchaînent les ateliers par petits groupes et non les situations d'apprentissage en classe entière.

Par ailleurs, il est possible de les faire partir en binôme sur le même parcours, mais en sens contraire. Cela peut certes modifier la difficulté du parcours, mais dans le cadre de situation d'apprentissage, cela permet de fluidifier les temps d'attente.

66- Comment effectuer le chronométrage simultané d'élèves qui partent de manière décalée ?

Il suffit de déclencher le chronomètre lorsque le premier élève part. Puis, de noter au fur et à mesure le temps du chronomètre pour chaque élève (départs et arrivées).

67- Comment savoir ce que font les élèves alors qu'on ne les voit pas pratiquer ?

Afin d'accéder à ce que les élèves réalisent, l'enseignant dispose de trois moyens :

- La solution la plus simple consiste à faire raconter à l'élève son parcours. Il peut ainsi retracer l'itinéraire suivi sur une carte (intérêt d'avoir une carte grand format plastifiée sur laquelle on peut écrire, puis effacer). Ce qui permet à l'enseignant d'identifier les bons et mauvais choix. L'élève peut ensuite refaire le parcours afin d'améliorer son chrono.

- La présence d'un binôme constitue également une aide précieuse qui peut se décliner de plusieurs manières : régulation pendant la course ; suivi du coureur en notant par exemple le nombre d'arrêts de lecture, débat d'idées à la suite de la course...

- Enfin, l'utilisation d'une trace GPS (montre ou smartphone) constitue un outil très précieux dont l'utilisation reste toutefois différée.

68- Que faire avec des élèves qui ne veulent pas courir ?

Avec ce type d'élèves, l'enseignant devra rechercher prioritairement une réussite rapide. C'est ainsi qu'il veillera à ce que l'orientation ne vienne jamais entraver la course au point que l'élève abandonne celle-ci (dans le cas où il estimera avoir perdu trop de temps à rechercher la balise) et que la course soit d'une durée réduite (au moins entre les postes). On peut aussi envisager un parcours « trottiné » ou le défi de l'orientation est majeur ; l'idée étant alors que l'orientation vienne « au secours » de la course (le chronomètre devient alors accessoire).

69- Comment gérer les élèves angoissés (milieu naturel) ou les élèves “erratiques“ ?

L'évolution en milieu naturel peut faire émerger des comportements d'inquiétude ou d'inconscience des risques potentiels. Il est alors impératif d'accompagner ces élèves. Aussi, apparaît-il pertinent d'insister sur la construction, par les élèves, de la symbolisation, de leur donner des repères sécurisants, voire de pratiquer en duo.

70- Comment appréhender les élèves en surcharge pondérale ou les élèves obèses ?

Il est relativement aisé, dans cette activité, de différencier les sollicitations énergétiques. Il est d'ailleurs toujours surprenant de voir à quel point ce type d'élèves peut s'investir. L'enseignant pourra ainsi adapter les parcours en diminuant notamment les écarts entre les postes, en choisissant des itinéraires sur des sols faciles à courir...

Il est également possible de se détacher du chronomètre (du moins en minorer l'importance) en augmentant la difficulté de recherche des postes (défi orientation).

71- Quels sont les éléments à prendre en compte pour une pratique féminine de la CO ?

Si au début du collège, la différenciation des ressources énergétiques est peu marquée, il s'avère ensuite que les filles performant généralement moins que les garçons dans leur capacité à soutenir des efforts dans une course en milieu naturel (il y a toutefois beaucoup de contre-exemples). Ensuite, l'esprit de compétition des filles peut parfois être moins marqué que chez les garçons. Enfin, la témérité des filles se révèle potentiellement moins importante pour se lancer à l'aventure (saut) dans le milieu naturel.

72- Comment gérer les élèves inaptes ?

Le travail ne manque pas en CO et il est facile d'inclure ces élèves dans le fonctionnement de la leçon. L'accès au domaine de la culture pourra être envisagé à travers des rôles de chronométreurs, de contrôleurs, de traceurs, de poseurs ou récupérateurs de postes, de distributeurs de cartes... Sans oublier bien évidemment les interactions qu'ils peuvent avoir avec leurs camarades coureurs sur la réalisation des parcours.

73- Comment concevoir l'échauffement en CO ?

Comment s'échauffer en course d'orientation sans tomber dans le traditionnel footing souvent peu motivant pour les élèves ? Si l'échauffement a pour ambition de préparer l'élève à fournir un effort de course (dimension physiologique), il doit aussi donner envie de pratique (dimension affective) tout en mobilisant d'emblée des contenus spécifiques à l'activité (dimension connectée à l'APSA) dans une visée à plus long terme (savoir s'échauffer, dimension autonome).

Afin d'instaurer une dynamique de groupe, l'enseignant cherchera à conserver son groupe dans un espace assez réduit de manière à voir et être vu par tous ses élèves.

Dans ces optiques, il est possible d'utiliser des jeux d'orientation (memory, carré magique...), des petits parcours défis (roadbook...).

74- Comment plier une balise de course d'orientation ?

Afin que les pinces des différentes balises ne s'accrochent pas entre elles et constituent de fait un enchevêtrement inextricable, l'orienteur veillera lorsqu'il range les balises, à respecter le principe suivant :

- En gardant la balise verticale (comme si elle était accrochée), placer la pince sur le triangle métallique du bas, puis recouvrir celui-ci avec le triangle métallique du haut qui vient s'y encastrer.

- Puis, à chaque angle, enrouler avec précaution le tissu de manière à éviter que celui-ci « pendouille ». Le bout de corde auquel est attaché le numéro reste libre.

75- Où placer les zones de départ et d'arrivée des parcours ?

Afin de pouvoir gérer au mieux le groupe, il convient de choisir un seul et même endroit pour le départ et l'arrivée. Toutefois, il est particulièrement intéressant, lorsque le cycle se déroule en milieu connu et fermé, de changer d'une leçon à l'autre ce point central. Cela oblige les élèves à réorganiser l'espace selon une autre perspective (passage d'une vision égocentrée à une vision exocentrée). De plus, cela modifie également l'attaque « habituelle » des postes.

Niveau débutant

76- Quel type de carte utiliser lors d'un premier cycle de course d'orientation ?

On peut distinguer la carte (représentation assez fidèle de l'environnement et de ses différents éléments), du plan qui est une simplification de celui-ci. Le plan ne comporte principalement que des éléments planimétriques. Il sera prioritairement utilisé pour les espaces aménagés et pour les élèves débutants.

77- Sur quel type de terrain est-il souhaitable d'évoluer avec des débutants ?

Afin de permettre aux élèves de vivre au mieux une première expérience de course d'orientation, il est souhaitable d'évoluer sur un terrain qui comporte des éléments de planimétrie évidents (chemins, espaces découverts, bâtiments...) et une zone d'évolution nettement circonscrite.

78- Comment envisager le rapport carte / terrain lorsqu'on débute l'activité ?

Le comportement naturel d'un débutant lorsqu'il cherche à se déplacer avec une carte consiste le plus souvent à replacer sur la carte des éléments repérés sur le terrain)

Or en course d'orientation, le rapport s'établit toujours de la carte au terrain. C'est ainsi que la lecture de carte doit présider au déplacement afin de ne pas passer son temps à se recalculer sur la carte.

79- Comment faire entrer les élèves débutants dans la symbolisation ?

La symbolisation correspond à la représentation des éléments du terrain sur la carte. Cette conceptualisation (ou abstraction) peut poser des problèmes à certains élèves. Aussi, peut-on envisager dans un premier temps un travail de création par les élèves eux-mêmes des symboles à partir d'un relevé de terrain. Seront d'abord travaillés les éléments relatifs à la planimétrie, puis à l'hydrographie, la végétation et enfin à l'orographie. L'enseignant veillera à ce que l'élève comprenne bien que la carte est « vue d'avion ».

80- Comment concevoir le rapport entre course et orientation chez des débutants ?

Pour un premier niveau de pratique, il est primordial que la course demeure prioritaire par rapport à l'orientation. En effet, une difficulté trop importante d'orientation, que ce soit dans le déplacement ou dans la recherche du poste, réduirait à néant la notion même de course. Les élèves se sentiraient immédiatement « hors course » et donc démotivés.

Niveau débrouillé

81- Quel type de carte utiliser pour des élèves débrouillés ?

L'utilisation d'une carte de course d'orientation, en couleur, est une donnée qui s'impose rapidement dans l'apprentissage. En effet, la lecture de carte qui consiste à prélever les informations utiles au déplacement, prend en compte des éléments plus variés liés notamment à la végétation et l'orographie. Cependant, il apparaît pertinent d'envisager l'utilisation de cartes différentes, qui comportent plus ou moins d'informations, selon le niveau des élèves (progressivité). C'est ainsi que l'on peut concevoir des cartes ne comportant aucun élément relatif à la végétation ou aux mouvements de terrain ou des cartes qui intègrent progressivement certaines de ces données. L'objectif étant de permettre à l'élève d'appréhender efficacement la carte (une carte inadaptée l'empêcherait de construire un itinéraire pertinent). À ce niveau, le choix d'une échelle de carte de 1/5 000^e paraît opportun.

82- Où placer les postes pour des élèves débrouillés ?

Le placement des postes pour ce type d'élèves doit induire un déplacement invitant à abandonner momentanément des lignes directrices et nécessitant une lecture plus fine de la carte, ainsi que de la définition du poste placé sur des points caractéristiques.

83- Comment concevoir les inter postes pour des élèves débrouillés ?

A ce niveau, le jeune orienteur est globalement capable de suivre des lignes directrices simples sans commettre (trop !) d'erreurs. De fait, le traçage du parcours doit à la fois offrir

- des choix d'itinéraires pour aller d'un poste à l'autre ;
- la possibilité d'effectuer un saut entre deux lignes afin de réduire la distance à parcourir (et donc gagner du temps).

84- Quelle distance de parcours peut-on proposer à des élèves débrouillés ?

Sur une leçon d'EPS de 2h, on peut faire courir les élèves sur environ 3000 m.

85- Comment permettre à l'élève de gérer son effort ?

Trois principes peuvent guider l'élève dans sa gestion de l'effort :

- d'une part apprécier la difficulté dans l'orientation du parcours (nombre de points de décision, lignes plus ou moins fines...);
- d'autre part, estimer grâce à l'échelle de la carte la distance à parcourir ;

- enfin, adapter son déplacement à la réalité du terrain (type de sol, dénivelé...) et à la fatigue. Il est bien évident que tous les principes propres à la course de durée demeurent valables : rythme respiratoire régulier, gestion de l'amplitude de la foulée, régulation de l'allure...

Niveau confirmé

86- Comment concevoir les parcours pour des élèves confirmés ?

À ce niveau, le traçage doit être pensé pour permettre à l'élève de gagner du temps dans ses déplacements. Cela nécessite donc de concevoir des inter postes plus compliqués, c'est-à-dire qui offre des sauts, une distance plus importante ou un relief plus marqué qui nécessitent une réelle gestion de l'effort.

87- Où placer les postes pour des élèves confirmés ?

Les parcours pour élèves confirmés se caractérisent par le placement de certains postes sur des points éloignés des lignes directrices et qui requièrent donc une approche beaucoup plus précise : point d'attaque, ligne d'arrêt, définition plus précise...). Les sorties de postes doivent également faire l'objet d'une attention particulière du traceur.

88- Comment apprécier une distance à parcourir sur le terrain ?

Dans un premier temps, le coureur mesure (ou apprécie) sur la carte le nombre de centimètres qui séparent deux points (l'endroit où il est et l'endroit qu'il veut relier). Puis, il traduit cette mesure en distance à parcourir grâce à l'échelle de la carte (5 cm sur une carte au 1/5000^e équivaut à 250 m de course).

Il peut alors utiliser la technique du « double pas » pour apprécier cette distance sur le terrain. Ce qui sous-entend qu'il sache combien il lui faut de foulée (ou double appuis) pour parcourir une distance : par exemple, un élève de lycée effectue en moyenne, en courant sur chemin plat, 60 doubles pas (soit 1,65m par foulée) pour faire 100 m.

89- À partir de quel moment peut-on introduire l'usage de la boussole ?

Bien que synonyme d'orientation, la boussole ne présente pas un intérêt immédiat pour les premiers cycles de CO. En effet, la lecture de carte constitue en soi une longue étape que l'élève doit franchir avant de tirer bénéfice de la boussole. Ce n'est qu'à un niveau confirmé que l'utilisation de la boussole permet d'effectuer un saut avec plus de sécurité, ou de réaliser une attaque de poste qui s'annonce difficile.

Il peut-être par contre intéressant sur un plan culturel (notamment avec les classes scientifiques friandes de son utilisation) de confronter les élèves à l'utilisation de la boussole.

90- À quel temps au kilomètre (RK) peut-on s'attendre pour des élèves de niveau confirmé ?

Terrain facile : de 6 à 9' au km. Terrain moyen : de 7 à 12'. Terrain difficile : de 9 à 18'.

