

## NIVEAU 3

	FIN NIVEAU 2 	FIN NIVEAU 3
Généralités	<p>Réalise un itinéraire en milieu inconnu sur des mains courantes naturelles de niveau différent.</p> <p>Il effectue des choix d'itinéraire entre deux postes en fonction de ses représentations (subjectives) du milieu.</p> <p>L'élève ralentit sa course pour assurer la conduite de son déplacement.</p>	<p>Peut réaliser un itinéraire en milieu partiellement connu sur des lignes de niveau d'une gamme presque complète.</p> <p>Conçoit, prévoit et anticipe son itinéraire.</p> <p>Intègre dans ses décisions le coût énergétique et le gain de temps.</p> <p>Conduit et régule son déplacement.</p>
Lire la carte (Traitement de l'information)	<p>Reconnait une plus grande variété de lignes et d'éléments sur la carte (végétation et les grandes formes de relief).</p> <p>Au point de décision, se fixe un point d'attaque et une ligne d'arrêt pour une approche plus sûre du poste.</p> <p>Saut : coupe sur distance courte, angle 90°</p> <p>Projet de déplacement : mémorise une petite partie de son déplacement (1 point décision et un point d'attaque).</p>	<p>Intègre la durée, le relief et l'effort.</p> <p>Assure une conduite de déplacement précise en se situant par rapport à des lignes de niveau 1 (chemin, route...).</p> <p>Prend en compte des éléments précis (arbre remarquable, fossé...).</p> <p>Points de décisions : anticipe</p> <p>Sauts : distance courte, angle plus fermé</p> <p>Projet de déplacement : formulé par rapport à des lignes, des points de décisions, des sauts, des contrôles à priori rationnels.</p>
Choisir son itinéraire. (Prise de décision)	<p>Elabore son projet de déplacement pour gagner du temps en empruntant des lignes moins marquées ou en faisant des sauts.</p> <p>Evalue la difficulté de manière nuancée</p> <p>Contrôle la carte sur les points d'attaque et lignes d'arrêts proches</p>	<p>Choisit l'itinéraire le plus rapide.</p> <p>Mémorise une succession d'éléments pour construire son déplacement.</p> <p>Trouver le meilleur compromis entre vitesse de déplacement et distance à parcourir, en prenant en compte ses capacités.</p> <p>Contrôle à priori sur les points de décision les plus importants</p>
Se déplacer (Estimation)	<p>Gestion énergétique : Epreuve des difficultés à adapter son rythme de course par rapport aux contraintes du milieu.</p> <p>Liaisons cartes-terrain : décalages faibles</p> <p>Corrections : petits recalages fréquents et rapides, projet stable et précis.</p> <p>Temps au km topographique : entre 12 et 10 minutes soit 5 à 6Km/h</p> <p>Distance topographique : 3km ; temps de course : 30' à 40'</p>	<p>Gestion énergétique : gestion adaptée</p> <p>Liaisons cartes-terrain : décalages anticipés</p> <p>Corrections : peu de recalages, anticipation du placement sur l'itinéraire prévu.</p> <p>Temps au km topographique : inférieur à 10 minutes soit 6Km/h et +</p> <p>Distance topographique : 4 km ; temps de course : 40')</p>
Sécurité	<p>En cas de nécessité, est capable de quitter le parcours pour retourner au point de regroupement.</p> <p>Règles de sécurité intégrées.</p>	<p>Prise de risque calculée</p> <p>L'élève participe à la sécurité collective</p>

## COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES NIVEAU 3

<b>CMS 2</b>	Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité	<b>Prioritaire au regard des caractéristiques des élèves</b> (autonomie, responsabilité) : gestion du chronomètre, gestion du tableau de sécurité des arrivées et des départs, vérification des poinçons, systématiser les rôles de tuteur
<b>CMS 3</b>	Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement	<b>Important à ce niveau</b> : Travail particulier sur les projets d'itinéraires et leur comparaison (prévu/réalisé) entre les élèves. Utilisation des TICE permet en outre un regain de motivation chez certains élèves et une analyse réflexive plus fine et plus pertinente.
<b>CMS 1</b> (CMS 4 au collège)	S'engager lucidement dans la pratique	<b>Stabilisation des apprentissages sur la sécurité</b> : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes

## Leçon 1 – Niveau 3

### OBJECTIFS

- Orienter la carte
- Découverte du site et des lignes d'arrêts
- Reconnaître des éléments et des lignes variés de la carte sur le terrain
- S'approprier l'échelle de la carte et le temps réalisé pour faire une distance donnée
- Règles de sécurité

**Effets éducatifs recherchés** : autonomie, connaissance de soi

**CMS 1** : s'engager lucidement dans la pratique

**Compétence attendue N3** : 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**.



### Situation « qui et qui »

**Dispositif** : parcours jalonné - 1 chronomètre par groupe de 2

**Démarche** : verbalisation (éléments de la carte, temps réalisé, estimation des distances)

**But** : 1- orienter sa carte

2- Réaliser le rapidement possible le parcours et poinçonner aux différentes balises en établissant la bonne relation (balise/définition du poste)

3- noter sur une fiche le temps parcouru d'un point à l'autre/ distance parcourue

**Consignes** :

Respecter les règles de sécurité : être vigilant lors de la pose d'appui dans les sous-bois

Respecter les règles de l'environnement : se déplacer dans le calme et ne pas toucher aux arbres, plantes...

**Critère de réussite** : Poinçonner les bonnes balises

**Complexification** : Parcours de différents niveaux de difficulté

Réaliser l'exercice dans un temps inférieur au temps de référence



### Acquisitions attendues à la fin de la leçon 1

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>- Vocabulaire spécifique (activité, légende, conduite à tenir...)</li><li>- Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments principaux de la carte, conversion des échelles</li></ul> Conditions d'une pratique en sécurité (active, collective...)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluer approximativement une distance de terrain</li><li>- Utiliser une boussole pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'engager sans appréhension dans une zone d'évolution déterminée</li><li>- Intégrer les règles de sécurité active et passive</li><li>- Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement.</li></ul>

## Leçon 3 – Niveau 3

### OBJECTIFS

- Orienter la carte avec la boussole
- Reconnaître une plus grande variété de lignes et d'éléments sur la carte
- Comparer le temps mis pour trouver une balise de niveau 1 et une de niveau 2 pour pouvoir développer une stratégie risque / sécurité
- Mémoriser une petite partie de son déplacement (un point décision et un point d'attaque).
- Règles de sécurité

**Effets éducatifs recherchés** : autonomie, connaissance de soi

**CMS 2** : Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité

**CMS 3** : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement

**Compétence attendue N3** : 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.



### Situation : parcours en étoile avec balise de niveau 2

**Dispositif** : Groupe de 2 – balise proches des lignes directrices principales -

**Démarche** : Coopération

- But** :
- 1- Prévoir le temps pour trouver la balise (temps estimé / temps réalisé)
  - 2- Trouver la balise donnée et poinçonner pour revenir au point de ralliement et contrôler
  - 3- Donner la définition des postes

**Consignes** : Respecter les règles de sécurité et l'esprit de la course d'orientation (calme...)

- Critères de réussite** :
- Je sais toujours me situer sur la carte
  - Je poinçonne la balise demandée
  - Le temps estimé est proche du temps réalisé

**Complexification** :

- Parcours papillon (2 ou 3 balises avant de rejoindre le point de ralliement)
- Balise plus difficile (lignes complexes, placée à proximité de lignes directrices...)



### Acquisitions attendues à la fin de la leçon 3

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments de la carte, conversion des échelles</li> <li>- Stratégies de course : risque/sécurité</li> <li>- Conditions d'une pratique en sécurité (active, collective...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire : prévoir des lignes d'arrêts et point d'attaque de poste ; construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de niveaux différents</li> <li>- Réguler sa course en fonction des sensations ressenties et des observations de ses équipiers</li> <li>- Remplir convenablement un carton de contrôle</li> <li>- Tenir un tableau de gestion de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'impliquer dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures</li> <li>- S'engager sans appréhension</li> <li>- Intégrer les règles de sécurité</li> <li>- Emettre son point de vue sans l'imposer pour construire son itinéraire</li> <li>- Etre solidaire de son équipier dans les déplacements</li> </ul>

## Leçon 4 – Niveau 3

### OBJECTIFS

- Orienter la carte avec la boussole
- Reconnaître une plus grande variété de lignes et d'éléments sur la carte (végétation et les grandes formes de relief).
- Elabore son projet de déplacement pour gagner du temps en empruntant des lignes moins marquées ou en faisant des sauts.
- Se connaître et se mettre en projet
- Règles de sécurité

**Effets éducatifs recherchés** : autonomie, connaissance de soi

**CMS 2** : Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité

**CMS 3** : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement

**Compétence attendue N3** : 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.**



### Situation : parcours papillon

**Dispositif** : Groupe de 2 – Plusieurs parcours de 8 balises de difficulté et de distance différente en fonction des élèves. Les élèves font le plus de parcours possible : gestion de l'effort

**Démarche** : Coopération – Auto-évaluation - Verbalisation

**But** : 1- Choisir le parcours en fonction de la représentation de son niveau (3 niveaux de difficulté)  
 2- Donner le temps approximatif pour faire le parcours / distance choisie  
 3- Trouver les balises du parcours, les poinçonner puis contrôler le plus vite possible

**Consignes** : Respecter les règles de sécurité et l'esprit de la course d'orientation (calme...)

**Critère de réussite** : - Je sais toujours me situer sur la carte  
 -Je réalise le parcours entièrement en moins de 30 minutes

**Complexification** : - 3 difficultés de parcours (difficultés de l'emplacement des balises, longueur du parcours...)



### Acquisitions attendues à la fin de la leçon 4

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments de la carte, conversion des échelles</li> <li>- Stratégies de course : risque/sécurité</li> <li>- Conditions d'une pratique en sécurité (active, collective...)</li> <li>- Perception des variations d'allures et aisance respiratoire</li> <li>- temps de repos nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire (ligne d'arrêt, point d'attaque...)</li> <li>- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire</li> <li>- Adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer.</li> <li>- Adapter sa foulée, son allure et son attitude de course aux caractéristiques du terrain</li> <li>- Tenir un tableau de gestion de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané</li> <li>- Intégrer les règles de sécurité passive et active</li> <li>- Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> </ul>

## Leçon 5 – Niveau 3

### OBJECTIFS

- Orienter la carte avec la boussole
- Effectuer des choix d'itinéraire entre deux postes.
- Connaissance de soi et mise en projet par rapport à des balises de niveau 1 ou 2
- Elabore son projet de déplacement pour gagner du temps en empruntant des lignes moins marquées ou en faisant des sauts.
- Règles de sécurité et respect de l'environnement.

**Effets éducatifs recherchés** : autonomie, connaissance de soi

**CMS 2** : Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité

**CMS 3** : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement

**Compétence attendue N3** : 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.**



### Situation : course au score

**Dispositif** : Groupe de 2 – les élèves doivent fournir au professeur l'itinéraire qu'ils prévoient de faire en 20' ainsi que le nombre de balises qu'ils pensent pouvoir poinçonner

1-20 minutes pour poinçonner le nombre de balises de niveau 1 ;

2- 20 minutes pour poinçonner le nombre de balises de niveau 2 ;

**Démarche** : Coopération – auto-évaluation

**But** : - Prévoir et poinçonner le plus grand nombre de balises que j'estime pouvoir trouver en 20 minutes

**Consignes** : Respecter les règles de sécurité et l'esprit de la course d'orientation (calme...)

**Critère de réussite** : - Je poinçonne le nombre de balises prévu en 20 minutes

**Complexification** : - Difficultés et éloignement des balises – nouveau secteur d'évolution



### Acquisitions attendues à la fin de la leçon 5

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments de la carte, conversion des échelles</li> <li>- Stratégies de course : risque/sécurité</li> <li>- Conditions d'une pratique en sécurité (active, collective...)</li> <li>- Perception des variations d'allures et aisance respiratoire</li> <li>- temps de repos nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire</li> <li>- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire</li> <li>- Réguler sa course en fonction des sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers</li> <li>- Tenir un tableau de gestion de course</li> <li>- Organiser son retour dans le temps imparti</li> <li>- Comparer ses choix d'itinéraire avec les autres</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas d'échec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané</li> <li>- Intégrer les règles de sécurité passive et active</li> <li>- Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> <li>- Emettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire</li> <li>- Ecouter le point de vue d'autrui pour construire un itinéraire commun</li> </ul>

## Leçon 6 – Niveau 3

### OBJECTIFS

- Orienter la carte
- Effectuer des choix d'itinéraire entre deux postes.
- Faire des choix stratégiques en fonction de ses capacités et du nombre de points à marquer.
- Elabore son projet de déplacement pour gagner du temps en empruntant des lignes moins marquées ou en faisant des sauts.
- Règles de sécurité et respect de l'environnement.

**Effets éducatifs recherchés** : autonomie, connaissance de soi

**CMS 2** : Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité

**CMS 3** : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement

**Compétence attendue N3** : 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**.



### Situation : course aux points

**Dispositif** : Les élèves doivent annoncer au professeur le nombre de points qu'ils prévoient de réaliser en 30 minutes. 5 minutes pour faire le choix et donner au professeur l'itinéraire prévu

**Démarche** : Pratique réflexive

**But** : Choisir les balises / nombre de points (difficultés) et son itinéraire

Prévoir le plus grand nombre de points que je pense pouvoir réaliser

Poinçonner les balises le plus vite possible pour marquer le nombre de points prévu

**Consignes** : Respecter les règles de sécurité et l'esprit de la course d'orientation (calme...)

**Critère de réussite** : -Je marque le plus de points possible

-Je marque le nombre de points prévu (nombre de points prévu / nombre de points réalisé)



### Acquisitions attendues à la fin de la leçon 6

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments de la carte, conversion des échelles</li> <li>- Stratégies de course : risque/sécurité</li> <li>- Conditions d'une pratique en sécurité (active, collective...)</li> <li>- Perception des variations d'allures et aisance respiratoire</li> <li>- temps de repos nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire</li> <li>- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire</li> <li>- Réguler sa course en fonction des sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers</li> <li>- Tenir un tableau de gestion de course</li> <li>- Organiser son retour dans le temps imparti</li> <li>- Comparer ses choix d'itinéraire avec les autres</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas d'échec</li> <li>- Retranscrire sur la carte son itinéraire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané</li> <li>- Intégrer les règles de sécurité passive et active</li> <li>- Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> <li>- Emettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire</li> </ul>

## Leçon 7 – Niveau 3

### OBJECTIFS

- Orienter la carte
- Faire des choix stratégiques en fonction de ses capacités et de la difficulté des balises : risque / sécurité.
- Elabore son projet de déplacement pour gagner du temps en empruntant des lignes moins marquées ou en faisant des sauts.
- Règles de sécurité et respect de l'environnement.

**Effets éducatifs recherchés** : autonomie, connaissance de soi

**CMS 2** : Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité

**CMS 3** : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement

**Compétence attendue N3** : 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.**



### Situation : préparation à l'épreuve

**Dispositif** : Les élèves choisissent les 8 balises (niveau 1 et niveau 2) à poinçonner en 30 minutes. Les balises seront placées à d'autres endroits ou dans une autre zone déjà travaillée dans le cycle pour l'évaluation leçon 8)

**Démarche** : Pratique réflexive

**But** : Choisir les 8 balises / leur difficulté (niveau 1 et/ou niveau 2) et son itinéraire  
Poinçonner les balises le plus vite possible en fonction de mes prévisions

**Consignes** : Respecter les règles de sécurité et l'esprit de la course d'orientation (calme...)

**Critère de réussite** : -Je poinçonne les 8 balises prévues à l'avance le plus vite possible



### Acquisitions attendues à la fin de la leçon 7

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : éléments de la carte, conversion des échelles</li> <li>- Stratégies de course : risque/sécurité</li> <li>- Conditions d'une pratique en sécurité (active, collective...)</li> <li>- Perception des variations d'allures et aisance respiratoire</li> <li>temps de repos nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire</li> <li>- S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire</li> <li>- Réguler sa course en fonction des sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers</li> <li>- Tenir un tableau de gestion de course</li> <li>- Comparer ses choix d'itinéraire avec les autres</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas d'échec</li> <li>- Retranscrire sur la carte son itinéraire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané</li> <li>- Intégrer les règles de sécurité passive et active</li> <li>- Etre prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> <li>- Emettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire</li> <li>- S'impliquer dans l'effort quelques soient les conditions extérieures</li> </ul>

## ANNEXE : AUTRES SITUATIONS

Toutes ces situations peuvent être complexifiées, simplifiées, adaptées en fonction de vos contextes d'enseignement et du niveau de compétence attendue. Et il en existe encore bien d'autres...

Situations	Objectifs (dépend des niveaux)	But (dépend des niveaux)
<p><b>Je me déplace et je m'oriente (classe entière) :</b> dans un gymnase ou sur un plateau, chaque élève se place à un endroit particulier (croisement de lignes de terrain par exemple), oriente sa carte puis la pose au sol. Au signal, tout le monde change de place et replace sa carte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à orienter sa carte dans le but de prendre la bonne direction.</li> <li>- Prendre conscience que la carte est toujours orientée de la même manière, c'est le coureur qui se déplace et tourne autour.</li> </ul>	<p>But : mettre de moins en moins de temps à orienter sa carte (Séance 1 – Niveau 1)</p>
<p><b>Les 4 points (classe entière):</b> lors de la 1<sup>o</sup> séance (découverte du site), les élèves se déplacent avec le professeur. Quand le professeur dit « stop ! Face au château d'eau », il faut faire tourner la carte de manière à aligner les 4 points suivants : moi en réel, où je suis sur la carte, où je vais sur la carte, où je vais en réel (château d'eau). Ce dernier point doit être en face de moi. On peut rajouter le pouce qui symbolisera la direction à suivre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à orienter sa carte dans le but de prendre la bonne direction.</li> <li>- Prévoir et préparer son déplacement (par exemple : s'il y a peu d'obstacles, je peux courir vite).</li> <li>- Apprendre à se replacer régulièrement tout au long de son déplacement vers le nouveau poste.</li> </ul>	<p>But : orienter très rapidement sa carte et la faire correspondre avec le réel (Séance 1 – Niveau 1).</p>
<p><b>Les 4 points (par 2) :</b> 1 carte pour 2, celui qui a la carte ferme les yeux et celui qui n'a pas de carte le fait tourner sur lui-même. Au signal, il ouvre les yeux et, sans se déplacer, replace sa carte le plus vite possible. Un 3<sup>o</sup> élève peut chronométrer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à orienter rapidement sa carte en repérant des éléments remarquables autour de soi et en face de soi.</li> </ul>	<p>But : orienter très rapidement sa carte et la faire correspondre avec le réel (Séance 1 – Niveau 1).</p>
<p><b>Mini-séance (par 2, 1 balise pour 2, 1 carte chacun) :</b> Dans un milieu relativement dégagé (plateau sportif, complexe sportif, stade, gymnase, parc de promenade, ...) et dans un rayon de 50 mètres, chaque binôme place 1 balise sur un élément remarquable (but, banc, poteau d'éclairage, arbre, ...) et le marque sur sa carte. Quand tout le monde a placé, tout le monde repart pour marquer toutes les balises sur la carte (12 si classe de 24). Ensuite, on donne un carton de contrôle à chacun, course en relais + dépose par ceux qui ont équipé le poste.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à repérer les éléments remarquables et à les retrouver sur la carte.</li> <li>- Apprendre à équiper un poste (balise bien accrochée, poinçon accessible, ...)</li> <li>- Si les postes sont visibles, anticiper son déplacement.</li> </ul>	<p>But : préparer une carte, équiper un secteur, poinçonner toutes les balises (12 pour une classe de 24) en un minimum de temps, la meilleure équipe est celle dont le second relayeur revient en 1) avec tous les poinçons (Séance 1 – Niveau 1).</p>

<p><b>Relais (par 3) :</b> poinçonner 9 balises dans un ordre pré-établi. Le premier coureur part avec la feuille de route et la carte pour poinçonner la balise dont on vient lui indiquer le numéro. A son retour, il donne la feuille de route et la carte au deuxième à qui on indique la balise à trouver...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir se déplacer en réalisant une relation carte/terrain et terrain/carte</li> <li>- Déplacer son pouce sur la carte (N1)</li> <li>- Elaborer un itinéraire</li> <li>- Optimiser temps de recherche et de déplacement sur chaque balise</li> <li>- Développer la solidarité, l'entraide</li> <li>- Respect des consignes de sécurité</li> <li>- Respect de l'adversaire et de l'environnement</li> </ul>	<p>But : poinçonner 9 balises (3 chacun)</p>
<p><b>Carte mémo :</b> mémoriser la balise demandée et l'itinéraire et laisser la carte au départ (pour la sécurité carte en noir et blanc dans enveloppe cacheté = la vie dans la poche. A utiliser si l'élève est perdu). Sous forme de parcours en étoile ou papillon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mémoriser, se concentrer</li> <li>- Prendre des informations sur le terrain</li> <li>- Liaison carte/terrain et terrain/carte par mémorisation</li> <li>- Choisir des points d'appui sûrs</li> </ul>	<p>But : poinçonner la balise demandée et revenir pour le contrôle</p>
<p><b>Course contre la montre (par 2) :</b> Repérer au préalable sur la carte où sont placées les balises imposées. Concevoir avant de partir le trajet à réaliser pour poinçonner toutes les balises demandées en tenant compte du rapport distance du parcours / temps du parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etablir la relation carte/terrain et terrain/carte</li> <li>- Construire son itinéraire</li> <li>- Optimiser le rapport : distance du parcours / temps du parcours</li> <li>- Maîtriser la conversion des échelles, intégrer le rapport distance sur la carte, distance réelle sur le terrain</li> <li>- Respect des consignes de sécurité</li> </ul>	<p>But : poinçonner uniquement les balises qui composent le parcours le plus rapidement possible</p>
<p><b>Répartition de postes :</b> 2 groupes de 2 Des balises obligatoires et des balises facultatives. 1 balise constitue le poste d'attente proche de l'arrivée : c'est le dernier poste à poinçonner avant l'arrivée, il est obligatoire pour les deux binômes. Le premier qui y arrive doit y attendre l'autre afin que les deux binômes franchissent la ligne d'arrivée en même temps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborer un itinéraire</li> <li>- Développer l'esprit d'équipe, d'entraide, de solidarité</li> <li>- Mettre en œuvre une stratégie visant à tenir compte efficacement des capacités de chacun dans la répartition des balises facultatives</li> </ul>	<p>But : Chaque groupe poinçonne toutes les balises obligatoires et la balise d'attente. Les balises facultatives sont réparties entre les 2 groupes de l'équipe et sont donc poinçonnées par un ou l'autre groupe.</p>

### Variantes

Situations	Objectifs (dépend des niveaux)	But (dépend des niveaux)
<p><b>Variante des situations précédentes :</b> Remplacer les jupes des balises par quelque chose de moins visible (que la pince par exemple) (pour la sécurité carte en noir et blanc dans enveloppe cacheté = la vie dans la poche. A utiliser, si l'élève est perdu)</p>	<p>Chercher et trouver l'élément et non la balise. Ça demande d'être beaucoup plus précis dans l'approche.</p>	<p>En fonction de la situation proposée</p>
<p><b>Variante des situations précédentes :</b> Avec un logiciel adapter comme Ocad, supprimer certains éléments. Par exemple, on supprime les chemins et/ou les layons. (pour la sécurité carte en noir et blanc dans enveloppe cacheté = la vie dans la poche. A utiliser si l'élève est perdu)</p>	<p>Se servir des autres éléments pour se repérer et utiliser la boussole pour attaquer les postes.</p>	<p>En fonction de la situation proposée</p>

### Autres situations :

Revue EPS n°251 - 1995

Revue EPS n°266- 1997

Revue EPS n°270 – 1998

Revue EPS n°277 – 1999

Revue EPS Cahier 12 ans et plus – Janvier-février 2012

## **CONCLUSION**

Nous vous avons fait partager notre expérience. Nous espérons que nos suggestions pourront vous aider à commencer l'enseignement de la course d'orientation en EPS.

Chacun pourra transformer nos propositions pour répondre au mieux à son contexte d'établissement et sa vision de l'enseignement de la pratique de la course d'orientation et de l'EPS.

### Bibliographie :

Dossier EPS n° 61 – Editions Revue EPS