

Techniques et EPS

Illustration en course orientation

V MINOT - Professeur EPS
Collège J. ROSTAND- QUETIGNY
Septembre 2022

Existe-t-il des techniques en course orientation ?

Acquérir des techniques pour gagner une plus grande liberté d'actions en CO c'est :

ORIENTER la carte : **Maîtriser** les associations et les **représentations mentales** que ce soit avec ou sans boussole

POP (Plier Orienter Pouce): **Maîtriser le où je suis**



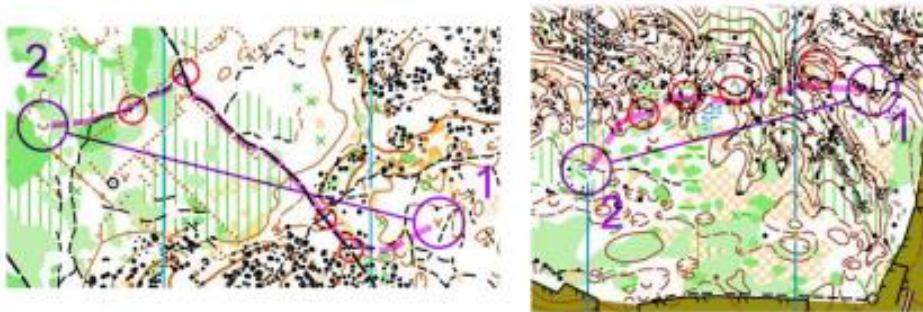
Existe-t-il des techniques en course orientation ?

PLANIFIER efficacement
Sélectionner, Transformer les
éléments ponctuels en lignes,
Sauter des lignes, Point
d'appuis, d'attaque: **Maîtriser**
la prise de décision

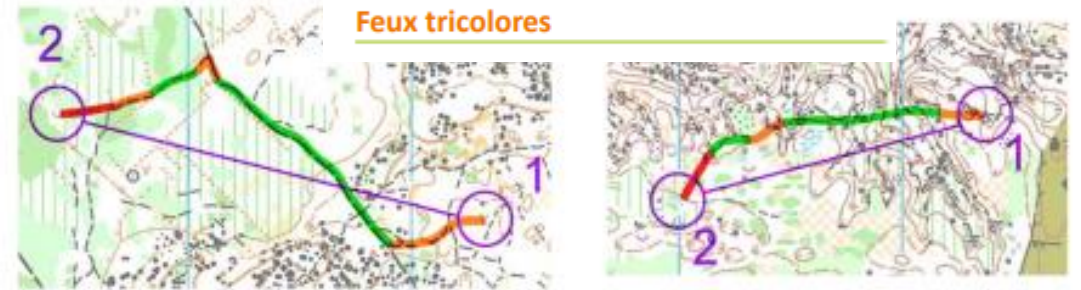
Transformer les éléments en ligne



Points d'appui



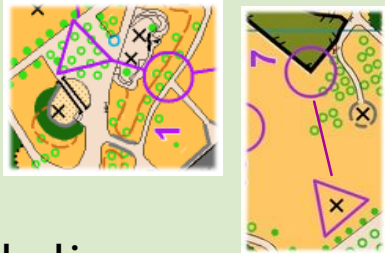
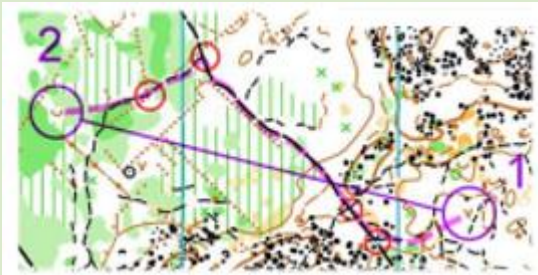
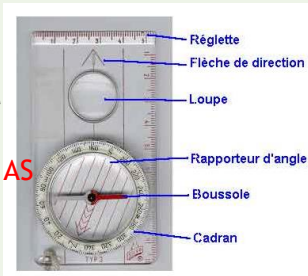
Feux tricolores



Recherche l'élève ne s'arrête pas ou plus

NAVIGUER à la boussole CAP,
Déviation volontaire, Azimut en
courant, feux tricolores :
Maîtriser le courir droit et vite

Mes choix didactiques

La culture commune	Éléments linéaires dus à l'homme Hydrographie Rochers Topographie Éléments des circuits de CO Végétation Éléments ponctuels dus à l'homme 1. Légende
Les techniques transversales	1. La PIV : qu'est ce que je cherche ? Où est située précisément ma balise? Où suis-je?  2. La Stratégie: comment je cherche ma balise La routine méthodologique: Etape déplacement à venir, j'oriente, je sais dans quelle direction partir, je sais ce que je cherche, je construis les étapes nécessaires 
Les techniques spécifiques propre à l'APSA	1. Le POP Avec ou sans boussole  2. L'azimut Pas en cours mais en AS Plus souvent 

Les techniques spécifiques

LE POP

L'élève doit apprendre à **P**lier sa carte.
Si le support est petit alors il doit avoir ce réflexe de l'**O**rienter et de placer son **P**ouce au bon endroit c'est-à-dire là où il est ou par anticipation là où il veut arriver.



Cela nécessite aussi un énorme travail de **stabilisation du haut du corps en se déplaçant**

- le coude est près du corps
- la carte à plat tenue à une main et parfois à 2 mains pour stabiliser la page le temps de la PIV.



Ce que font nos élèves

Conduite 1: Les conduites typiques

Ici les élèves sont des élèves d'AS ayant déjà vécu 3 ou 4 séances

Orienter la carte semble nécessaire mais que se passe-t-il vraiment pour les indicateurs de

- Maîtriser où je suis **POP**
- Maîtriser où je vais **Planifier**
- Maîtriser courir droit et vite: **Naviguer**

Vidéo 1

Conduite 2: La construction du **POP**

Ici l'élève est une élève à sa 7^e séance d'EPS en cycle 1: environnement parc urbain.

Orienter la carte est acquis sans la boussole, le POP se construit à 2 mains avec la carte dans une et le stylo qui suit l'itinéraire

Le **POP** est construit et lui permet de ne plus s'arrêter donc favorable au **NAVIGUER**

Vidéo 2

Conduite 3: Le **POP** maîtrisé-**Navigation** en courant

Ici les élèves sont des élèves d'AS ayant déjà vécu 12 séances de CO (pour les 2 plus jeunes).

Renforcement de la technique à l'échauffement: suppression du **Planifier** le parcours est sur la carte.

Situation d'apprentissage : Le petit train

Objectif:

Faire la liaison rapide entre les éléments de la carte et le terrain à allure course

Consignes:

Suivre parfaitement le trait rose sur la carte sur des lignes de niveau 1.

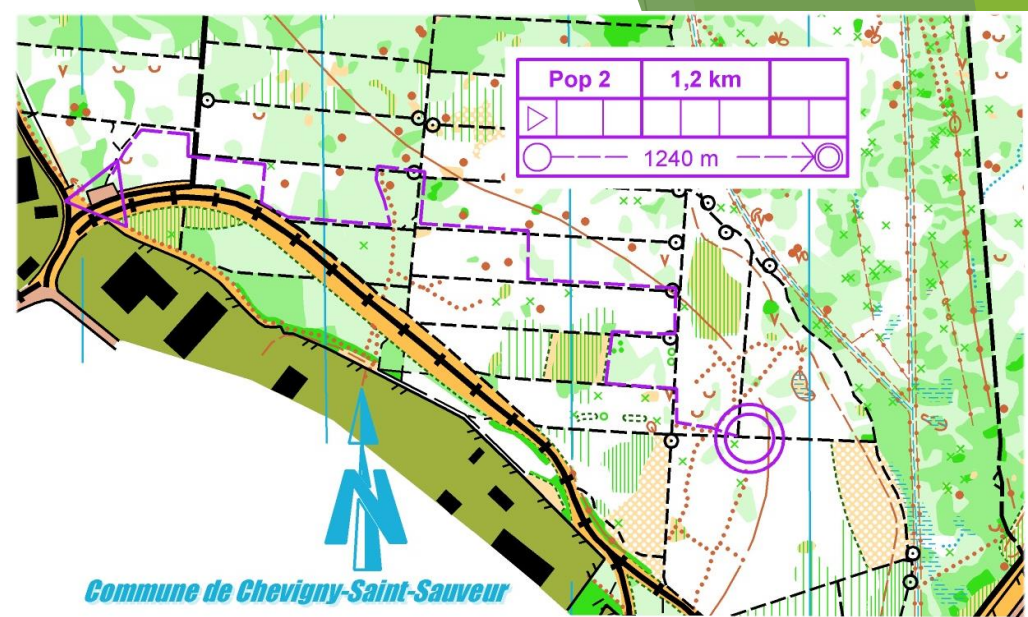
Identifier les éléments cartographiques.

Par 5 un meneur et 4 suiveurs en file indienne sur le même parcours.

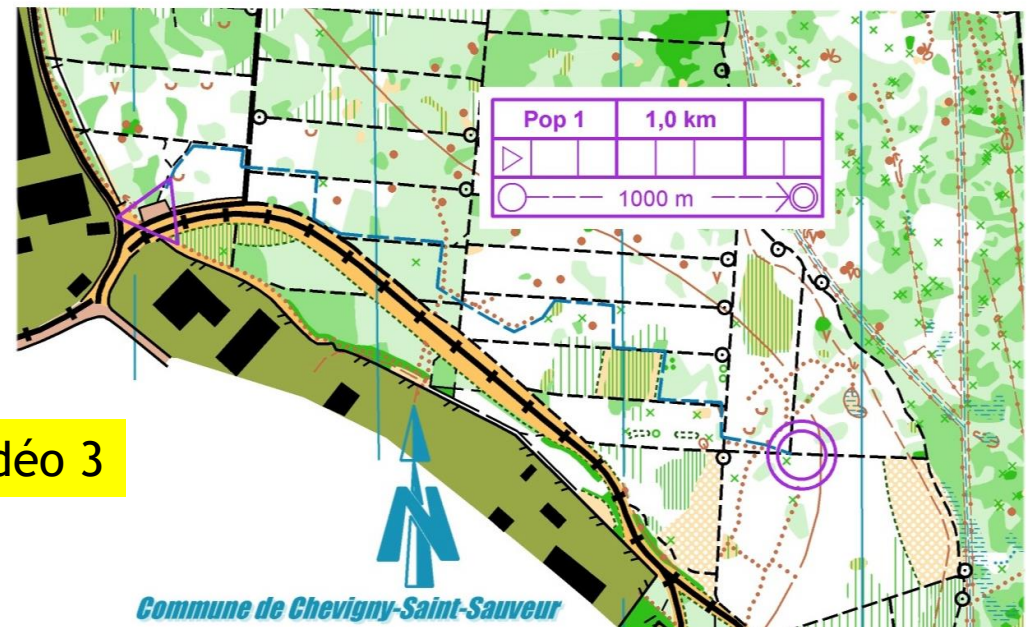
Une montre bipe toutes les 30 sec pour changer le meneur qui passe derrière

Variables:

- Le dernier n'a pas de carte
- Le temps du meneur est plus long
- Le parcours offre des variantes plus difficiles: saut de lignes, relief ...



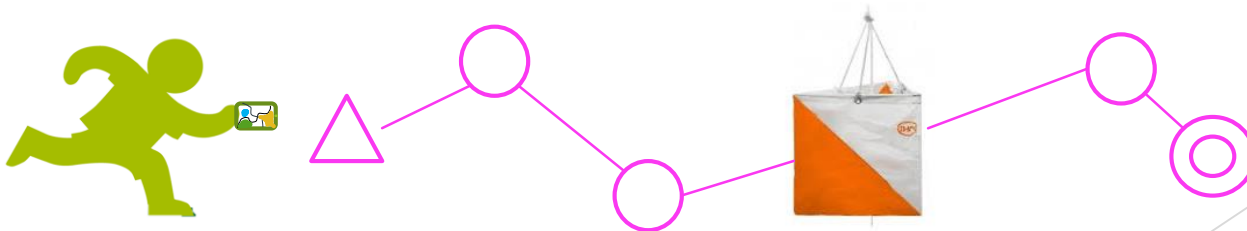
Technique incontournable pour l'aider à progresser et trouver du plaisir



Vidéo 3

La technique dans son sens le plus large, ou « *l'ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre par l'homme, pour effectuer le plus efficacement possible une tâche motrice donnée* » (Vigarello et al., 1983) peut constituer un référent pour orienter le regard de l'enseignant d'EPS dans ses choix didactiques pour les apprentissages scolaires.

Apprendre ensemble les techniques de l'EPS, c'est utiliser l'APSA et la richesse qu'elle propose pour développer l'autonomie et les savoir faire des élèves afin de former nos élèves à l'adaptation à l'environnement, le renforcement de l'estime de soi, par la variété des solutions didactiques et pédagogiques.



Références

- ▶ Hayer et Rage « **La course orientation en situation** » 2017
- ▶ Lucile Lafont « **Technique, modèles et didactique de l'éducation physique** » 2002
- ▶ Nathalie Gal Petitfaux « **Apprendre par corps** » Journée Jean Zorro, AEEPS, 2016
- ▶ Raphael Leca, UFRAPS Dijon, Ecrit2 CAPEPS 2006-2007, « **Quelle place doit occuper la technique en EPS** »
- ▶ Projet EPS collège J ROSTAND, QUETIGNY
- ▶ Programmes alternatifs du SNEP FSU
- ▶ Protocole académique CO DIJON 2019
- ▶ Site FFCO : Méthode fédérale