



## COURSE D'ORIENTATION (CO)



### Définition de l'APSA :

Pour réaliser un parcours, inconnu à l'avance, constitué par un ensemble de balises, il s'agit en CO, à l'aide d'une carte prévue à cet effet, d'aller le plus vite possible. Il faut, pour se faire, se confronter aux deux contradictions principales de l'activité : courir/s'orienter et se perdre/se retrouver.

Pour préserver ce dilemme qui fait de la CO une activité originale, il faut organiser le traçage, le choix de l'emplacement des postes, le niveau de précision de la carte, pour qu'existe un équilibre réel afin que le choix des élèves soit effectif.

### ATTENDUS

À l'aide d'une carte spécifique, réaliser seul-e<sup>(1)</sup>, le plus rapidement possible, des itinéraires constitués d'un enchaînement de lignes et points variés pour trouver les balises d'un parcours inconnu<sup>(2)</sup>.

(1) Le terme « seule » renvoie à l'objectif final. Il n'indique pas qu'il faille démarrer ou travailler en permanence seul-e.

(2) Le terme « inconnu » peut renvoyer soit à un espace effectivement nouveau, soit un espace connu mais avec un parcours nouveau.

# COURSE D'ORIENTATION (CO)

## SAVOIR

- Savoir associer un symbole cartographique à sa dénomination conventionnelle et à ses caractéristiques types (légende).
- Savoir identifier et sélectionner sur la carte les éléments linéaires et ponctuels permettant de construire son itinéraire et les visualiser mentalement (relation carte → terrain).
- Savoir repérer, reconnaître sur la carte les éléments du terrain sélectionnés ou visualisés sur le terrain (relation terrain → carte).
- Savoir suivre sa position et son déplacement sur la carte : carte tenue à l'horizontale, Pliée, Orientée, avec son Pouce (POP) qui pince l'endroit où l'on est (qui pince le prochain point de décision).
- Savoir choisir un itinéraire en identifiant ses caractéristiques (intensité, difficulté technique, difficulté physique, rapidité, risque) et en les mettant en relation avec ses capacités techniques, physiques et émotionnelles.
- Maîtriser des techniques d'orientation (suivi de lignes, déviation volontaire, estimation des distances, visée ...).
- Savoir lire sa carte en se déplaçant sans se blesser : abaissement du centre de gravité, regards de carte (courts) rapides et fréquents (partage de l'attention), regards sur le terrain portant loin.
- Adapter sa vitesse de déplacement (prioritairement en fonction du niveau de précision requis) en fonction de sa position par rapport à la balise, de son état de fatigue, de son état de concentration pour apprendre progressivement à gérer la contradiction vitesse/orientation. Maîtriser la règle des feux tricolores.
- Adapter sa course (vitesse et foulée) au terrain.
- Gérer la présence d'autres coureur-euses.
- S'engager en autonomie, repérer les zones dangereuses et les limites de zone d'évolution.
- Être capable de rentrer à tout moment dans les limites temporelles fixées (savoir renoncer).
- Intégrer à sa pratique les règles de fonctionnement communes liées à l'organisation et à la sécurité.
- Expliquer à quelqu'un-e l'itinéraire que l'on souhaite réaliser ou que l'on a réellement effectué.
- Pratiquer de manière responsable (aider, respecter l'environnement).

## VARIABLES

### Les variables pour construire des situations

- Traçage : le niveau des lignes à suivre, des éléments utilisés pour les points d'appuis et les postes, le nombre de points de décision, le caractère imposé ou non des itinéraires à réaliser, longueur et dénivelé des circuits, longueur et nombre des interpostes.
- La carte : le masquage des éléments (difficiles puis simples), l'échelle (à faire varier).
- Des itinéraires où il est possible d'intercepter les élèves en course (pour évaluation, questionnement, etc.).
- Le terrain : la zone d'évolution (boisée ou non, plus ou moins grande, accidentée ou non), la position du départ, de l'enseignant-e.
- Les balises : la taille, l'espacement les unes des autres, la présence ou non des codes d'identification, de la définition du poste.
- La pression temporelle.
- Le type de compétition et d'organisation (départ en masse, relais, situation coopérative, confrontation, « chasse » ...).
- Les regroupements (seul-e, deux, etc.).
- Variation du milieu : naturel ou non, inconnu/connu, circonscrit ou non.

## Repères de progressivité

*(les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)*

- **Étape 1** : réalisation d'un circuit, avec des lignes facilement identifiables sur le terrain, sans choix d'itinéraire. Site et carte simple (équivalent niveau vert traçage FFCO).
- **Étape 2** : réalisation d'un circuit simple comportant 2 ou 3 points de décision (changement de ligne) jusqu'à chaque balise qui se trouve proche des jonctions ou intersections (équivalent niveau bleu traçage FFCO).
- **Étape 3** : réalisation d'un circuit nécessitant de se déplacer momentanément en dehors de lignes lors de la phase d'attaque et/ou lors de la phase d'approche où l'élève peut « couper » pour atteindre une ligne (équivalent niveau jaune traçage FFCO).
- **Étape 4** : réalisation d'un circuit plus complexe nécessitant de se déplacer de point d'appui en point d'appui grâce à l'utilisation de la visée sommaire et précise ou de lignes plus compliquées à lire et à suivre (équivalent au niveau orange traçage FFCO).