

ESPACE SPORTS D'ORIENTATION

Forêts de Condat sur Vézère, Aubas et Coly



Fiches pédagogiques



Cet Espace Sports d'Orientation est destiné à l'ensemble des établissements scolaires, centres sportifs et de loisirs, centres sociaux, souhaitant découvrir et faire pratiquer les activités d'orientation.

Nous souhaitons que cette structure, créée grâce à la commune de Condat-sur-Vézère, au Conseil Départemental de la Dordogne, à la Communauté de Communes du Terrassonnais et au Club Athlétique de Condat, permette de faciliter le travail des animateurs et des enseignants.

Les fiches proposées ne sont naturellement pas exhaustives et doivent vous permettre une meilleure compréhension de l'exercice. Vous serez sûrement amenés à les adapter, à les répéter, à en créer d'autres suivant l'évolution du groupe.

OBJECTIFS

- L'orientation est une activité où l'on doit **décider seul et être responsable de ses choix**.
- L'objectif majeur est de rendre le pratiquant totalement **autonome**.
- Le déplacement réalisé, en courant, est une condition indispensable. Les situations d'apprentissage devront en tenir compte.
- Favoriser la réussite renforcera le déplacement couru.
- **Le traitement, le classement, la sélection des informations** sont les composantes principales de l'activité.
- **Le contact avec le milieu naturel** fait partie intégrante de la course d'orientation. La connaissance et le respect de l'environnement sont donc indissociables de cette pratique de pleine nature.

QUELQUES CONSEILS

Dans l'organisation des séances

- Choisir ses situations, ses objectifs, son terrain, et définir ses critères d'évaluation.
- Préparer les cartes mères, les cartons de contrôles, les fiches d'évaluation, les consignes.
- Valoriser le temps de pratique des pratiquants.

Dans le déroulement de la séance

- Rechercher toujours une participation intense du pratiquant dans la gestion de son exercice.
- Il doit être amené à poser très vite les postes même en terrain aménagé. Faites-le par groupe de 2, 3 ou 4.
- Dans la plupart des cas, il doit recopier son exercice sauf cas particulier.
- Habituez-le à gérer son heure de départ et d'arrivée, à contrôler son carton ; vous serez ainsi disponible pour aider et intervenir auprès du groupe.
- Favoriser les échanges qui permettent à l'animateur ou à l'enseignant de simplifier ou de complexifier la situation.
- Le ramassage des postes, s'il y a lieu, fait partie intégrante de l'ensemble de la séance et contribue fortement à la responsabilisation du jeune.

Dans l'organisation de la sécurité

- Déterminer le secteur d'évolution et fixer des lignes d'arrêt précises (reconnaître le site collectivement ou sous forme d'exercice est parfois utile).
- Utiliser toujours des méthodes d'organisation adaptées : circuit en étoile ou papillon.
- Utiliser un tableau de gestion des élèves.
- Informer le groupe des limites de temps.
- Adapter les exercices au niveau du groupe.
- Analyser pourquoi un exercice a été simple ou trop complexe.
- Prévoir un signal de rappel pour un groupe perdu ainsi qu'un lieu de rassemblement qui sera toujours le même.
- Avoir accès à un téléphone pour prévenir éventuellement.

FICHE 1 : SUIVI D'UN ITINÉRAIRE IMPOSE

Matériel : Un crayon et une carte.

Présentation du jeu : Suivre un itinéraire sur la carte.

Consignes : Courir et suivre exactement l'itinéraire dessiné en lisant attentivement sa carte. Situer sur la carte à l'aide d'un crayon, les balises rencontrées sur le terrain.

Variantes : Effectuer le parcours sans crayon. Les balises seront situées de mémoire sur la carte, après avoir réalisé le parcours.

FICHE 2 : COURSE AUX SYMBOLES

Matériel : Une carte élève vierge de tout poste dessiné présentant une grande variété d'éléments ponctuels.

Une fiche Exercice contenant un tableau à 3 colonnes :

- la première colonne contient le code de la balise
- la seconde colonne est vide, elle est intitulée Symbole
- la troisième reste vide, elle est titrée signification.

Face à chaque symbole, l'élève doit inscrire la traduction littérale du symbole

Présentation du jeu : On se promène dans la zone librement, si on rencontre des balises, on renseigne les colonnes 2 (le symbole) et 3 (la signification). On doit également dessiner l'emplacement de la balise sur la carte. Une fois la ou les balises poinçonnées, revenir au point de départ (triangle rouge).

Variantes : On peut concevoir l'exercice en parcours surligné (plusieurs parcours, les coureurs ne passant pas tous par les mêmes balises).

FICHE 3 : COURSE EN ETOILE-RELAIS

Matériel : Un carton de contrôle comportant plusieurs définitions de postes et une carte.

Présentation du jeu : Effectuer un parcours en étoile. Poinçonner le carton de contrôle dans les cases qui correspondent aux définitions des postes rencontrés.

Consignes : Recopier la balise indiquée par l'animateur à partir de la carte modèle. Courir. Lorsqu'une balise est découverte, chercher sur le carton de contrôle la définition possible du poste et poinçonner la case correspondante. Une fois la balise poinçonnée, revenir au point de départ (triangle rouge).

Variantes : Parcours chronométré. Les définitions seront plus nombreuses que les postes sur le terrain et les emplacements de postes plus difficiles. Organisation sous forme de circuit.

FICHE 4 : COURSE AU SCORE

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Présentation du jeu : Construire un itinéraire pour poinçonner le maximum de balises dans un temps donné.

Consignes : Au signal, tout le monde part simultanément. Réaliser les balises dans l'ordre souhaité. Poinçonner le carton de contrôle dans la case correspondant au numéro de balise.

Variantes : Imposer une balise de départ pour éviter le suivi. Possibilité de mettre des tickets aux postes avec des points dégressifs. Possibilité d'organiser la course par équipes : l'ensemble de l'équipe se répartit le réseau de postes ; trois ou quatre balises (sur l'exemple proposé 1, 2, 3, 4) situées autour du départ, sont obligatoires pour l'ensemble des équipiers. Le reste du réseau de poste est à répartir en fonction des possibilités de chacun d'entre eux (stratégie d'équipe).

FICHE 5 : POSE DE POSTES

Matériel : Un crayon, une carte et une balise par équipe.

Présentation du jeu : Choisir un emplacement et aller poser une balise.

Consignes : Aller poser le poste par équipes de deux. Lire la carte attentivement. Donner la définition exacte du poste. La tâche terminée, échanger sa carte avec une autre équipe pour vérifier leur balise. Donner sa réponse à l'animateur (bon ou mauvais positionnement). Conseils : faire vérifier toutes les balises par l'ensemble des équipes. En cas de litige, vérifier le poste avec l'ensemble des équipes.

Variantes : Emplacements de postes plus ou moins difficiles choisis par l'animateur. Pose sous forme de match.

FICHE 6 : COURSE AU SCORE NIVEAU 2

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Présentation du jeu : Construire un itinéraire pour poinçonner le maximum de balises dans un temps donné. Avec des postes obligatoires.

Consignes : Au signal, tout le monde part simultanément. Réaliser les balises dans l'ordre souhaité. Poinçonner le carton de contrôle dans la case correspondant au numéro de la balise. Les balises 1, 2, 3, 4 sont obligatoires.

Variantes : Imposer une balise de départ pour éviter le suivi. Possibilité de mettre des tickets aux postes avec des points dégressifs. Possibilité d'organiser la course par équipes ; l'ensemble de l'équipe se répartit le réseau de postes (stratégie d'équipe) les balises 1, 2, 3 et 4 restant obligatoires pour chaque équipier.

FICHE 7 : RELAIS FINLANDAIS

Matériel : Un carton de contrôle par coureur ; un jeu de deux ou quatre cartes selon le nombre de relayeurs. Par équipe de deux, prévoir le recopiage des parcours.

Présentation du jeu : Opposition par équipes de deux ou de quatre, en réalisant chacun quatre parcours. La première équipe réalise les parcours A, B, C, D pendant que la seconde s'oppose sur les circuits inverses E, F, G, H (attention : ne pas oublier d'inverser la numérotation des postes sur la carte).

Consignes : Tous les coureurs d'une équipe partent en même temps sur un circuit différent (un sur le A, un sur le B, etc...). Réaliser son parcours et revenir au point de départ. La carte sert de témoin de relais. Attention, à quatre coureurs, il est interdit de partir deux fois sur le même parcours, ce qui impose à l'équipe de bien gérer ses passages de relais.

Conseils : Si le recopiage est prévu en cours d'exercice, afficher une ou plusieurs cartes mères de chaque parcours.

FICHE 8 : PARCOURS MEMOIRE EN ETOILE

Matériel : Un carton de contrôle et autant de cartes mères que d'itinéraires proposés.

Présentation du jeu : Mémoriser un itinéraire figurant sur la carte. Pour chaque poste, une carte portant le point de départ et l'emplacement de la balise, est placée au départ.

Consignes : L'animateur donne un numéro de balise avant le départ. Regarder la carte mère correspondant à sa balise. Déposer sa carte une fois le trajet mémorisé et aller poinçonner la balise. Ensuite, revenir mémoriser la suivante. Interdiction de se déplacer avec la carte.

Variantes : Possibilité d'organiser une course par équipes. En cas d'erreur ou d'échec, les équipiers peuvent retourner ensemble au poste. Possibilité d'organiser le parcours en circuit ; les cartes sont alors disposées à chaque balise.

FICHE 9 : PARCOURS AUX POSTES VRAIS FAUX MANQUANTS

Matériel : Un carton de contrôle adapté. Pour chaque poste, 3 cases correspondant aux 3 solutions possibles. Des cartes avec les différents circuits. Les définitions des postes recherchés.

Présentation du jeu : Trouver sur le terrain les balises qui correspondent aux emplacements indiqués sur la carte et aux définitions.

Consignes : Se rendre aux différents postes. Vérifier si la balise est bien placée. Poinçonner la case correspondante à votre réponse : V = Vrai = Bien placée, F = Faux = Mal placée, et M = Manquant = Pas de balise donc pas de poinçon. Chaque parcours est chronométré.

Variantes : Postes plus ou moins difficiles. Mettre les participants en situation de compétition (temps, points, ...).

FICHE 10 : BIATHLON

Matériel : Trois questionnaires, 2 circuits d'endurance et 1 circuit de C.O. (carte et carton de contrôle)

Présentation du jeu : Effectuer une course en trois étapes. A chaque étape, accomplir une épreuve sur fiche. (Questions portant sur la connaissance des symboles, le calcul de la distance, savoir si un poste est plus haut que l'autre, savoir si cela monte ou descend, etc...)

Consignes : Départ par vagues de 10. Effectuer le 1er parcours et à la fin répondre au questionnaire 1. Aussitôt le questionnaire terminé, enchaîner sur le second parcours et ainsi de suite. Chaque réponse erronée entraîne une pénalité de « X » secondes.

Variantes : Deux participants s'affrontent en duel. Un coureur prépare un questionnaire pour son camarade. Temps limité pour compléter les fiches. Remplacer les pénalités temps par un parcours à faire à chaque erreur (branche d'une étoile par exemple).