



## La course d'orientation niveau 2



## UNITE D'APPRENTISSAGE NIVEAU 2

<b>DOMAINE</b>	Education Physique et Sportive
<b>ACTIVITE SUPPORT</b>	Course d'orientation
<b>ESSENCE DE L'ACTIVITE</b>	<p style="text-align: center;"><u>Définitions</u></p> <p><b>FFCO</b> : Une course individuelle, contre la montre, en terrain généralement boisé, sur un parcours matérialisé par des postes que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé, par des cheminements de son choix, en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.</p> <p><b>A l'école</b> : Se déplacer dans un <u>milieu riche</u>, à l'aide de <u>représentés</u> (cartes, plans, photos, dessins) et <u>d'outils</u> pour effectuer un <u>parcours comportant des passages obligés</u>, dans un <u>minimum de temps</u>.</p>
<b>Domaines du socle</b>	<p><b><u>Domaine 1</u> : Les langages pour penser et communiquer - Développer sa motricité et construire un langage du corps</b>  Adapter sa motricité à des situations variées.  Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.  Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</p> <p><b><u>Domaine 2</u> : Les méthodes et outils pour apprendre - S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b>  Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.  Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.  Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.</p> <p><b><u>Domaine 3</u> : La formation de la personne et du citoyen - Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b>  Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, évaluateur, observateur, tuteur, organisateur...)  Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.  Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.  S'engager dans les activités sportives collectives.</p> <p><b><u>Domaine 4</u> : Les systèmes naturels et les systèmes techniques - Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b>  Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.  Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.  Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</p> <p><b><u>Domaine 5</u> : Les représentations du monde et l'activité humaine - S'approprier une culture physique sportive et artistique</b>  Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.  Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</p>
<b>Attendus de fin de cycle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.</li> <li>• Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement</li> <li>• Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème</li> </ul>
<b>COMPETENCES SPECIFIQUES</b>	<i>Adapter ses déplacements à des environnements variés</i>

<b>CIBLEES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.</li> <li>• Adapter son déplacement aux différents milieux.</li> <li>• Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).</li> <li>• Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.</li> <li>• Aider l'autre.</li> </ul>
<b>Autres COMPETENCES travaillées</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Français</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Comprendre et s'exprimer à l'oral</u></b> Parler en prenant en compte son auditoire Participer à des échanges dans des situations diversifiées Adopter une attitude critique par rapport au langage produit.</li> <li>• <b><u>Lire</u></b> Comprendre des textes, des documents et des images et les interpréter</li> <li>• <b><u>Ecrire</u></b> Produire des écrits variés Prendre en compte les normes de l'écrit pour formuler, transcrire et réviser</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Mathématiques</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Grandeurs et Mesures</u></b> Calculer la durée écoulée entre deux instants donnés.</li> <li>• <b><u>Espace &amp; géométrie</u></b> (Se) repérer et (se) déplacer dans l'espace en utilisant ou en élaborant des représentations Se repérer, décrire ou exécuter des déplacements, sur un plan ou sur une carte. Accomplir, décrire, coder des déplacements dans des espaces familiers.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Enseignement Moral &amp; Civique</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>La sensibilité, soi et les autres</u></b> Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments. S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie Savoir travailler en respectant les règles de la coopération</li> <li>• <b><u>L'engagement : agir individuellement, agir collectivement</u></b> S'engager et assumer des responsabilités dans l'école et dans l'établissement. Prendre en charge des aspects de la vie collective et de l'environnement et développer une conscience citoyenne, sociale et écologique</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Histoire &amp; Géographie</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Se repérer dans l'espace : construire des repères géographiques</u></b> Nommer et localiser un lieu dans un espace géographique Nommer, localiser et caractériser des espaces Situier des lieux et des espaces les uns par rapport aux autres Appréhender la notion d'échelle géographique</li> <li>• <b><u>S'informer dans le monde du numérique</u></b> Trouver, sélectionner et exploiter des informations dans une ressource numérique Identifier la ressource numérique utilisée</li> <li>• <b><u>Comprendre un document</u></b> Comprendre le sens général d'un document Extraire des informations pertinentes pour répondre à une question</li> <li>• <b><u>Pratiquer différents langages en histoire et en géographie</u></b> Utiliser des cartes analogiques et numériques à différentes échelles, des photographies de paysages ou de lieux.</li> </ul>

MODULE D'APPRENTISSAGE		
<b>Entrer dans l'activité</b> <u>Situations globales</u> Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire. Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie	<b>1 à 2 séances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• E1 : Mém'o relais</li> <li>• E2 : Labyrinth'o</li> </ul>	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
<b>Se situer</b> <u>Situation de référence</u> Le point des connaissances sur soi et sur l'activité	<b>1 à 2 séances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ SR: Itinéraire jalonné</li> </ul>	
<b>Apprendre et progresser</b> <u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices	<b>5 à 6 séances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A1: O'précision</li> <li>• A2 : Parcours étoile à thèmes SM</li> <li>• A3 : Parcours agilité et concentration</li> <li>• A4 : O'relais</li> <li>• A5 : Course en o'pposition</li> </ul>	EVALUATION FORMATIVE
<b>Mesurer les progrès</b> <u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits	<b>1 à 2 séances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ SFR: Course o' score</li> </ul>	EVALUATION SOMMATIVE

Les ateliers, jeux et parcours proposés constituent des choix possibles. Ils ne sont pas tous à mettre en œuvre

REINVESTIR DANS UNE RENCONTRE D'ORIENTATION
<p><b>Phase 1</b> : Préparation, reconnaissance du site, lecture de cartes, matériel, organisation...</p> <p><b>Phase 2</b> : Réalisation de la rencontre, gestion du temps et des efforts, choix d'itinéraires...</p> <p><b>Phase 3</b> : Production d'écrits, réglette des émotions, compte-rendu du vécu...</p>

**Travaux possibles avant et après la séance d'EPS  
Dire-lire-écrire, vivre ensemble, interdisciplinarité**

Avant la séance	Séances d'EPS Par étapes	Après la séance
<p><b>Identifier :</b> Les connaissances et les représentations de l'activité, vécu antérieur...</p> <p>Les enjeux émotionnels : appréhension, envie, rejet, mis en danger...</p> <p><b>Présenter :</b> Les règles essentielles pour vivre l'activité (sécurité, réglementation, tenue adaptée...)</p> <p><b>Introduire :</b> Le lexique spécifique de l'activité (topographie, vocabulaire...) Système de traces écrites (cahier du ...) Les différents rôles sociaux</p>	<p align="center"><b>Entrer dans l'activité</b></p> <p><u>Situations globales.</u> Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire</p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les émotions ressenties ; Les échecs et les réussites ; Les règles de sécurité, de jeu, de vie</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier du « sportif »</p>
<p><b>Codifier et fixer :</b> Le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...)</p> <p>Les règles de jeu</p> <p><b>Introduire :</b> Les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p align="center"><b>Se situer</b></p> <p align="center"><u>Situation de référence</u> Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les résultats collectifs et/ou individuels ; essais d'analyses (sur la base des outils utilisés)</p> <p><b>Identifier :</b> Les réussites, les échecs donc les besoins collectivement et individuellement</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier du « sportif »</p>
<p><b>Définir :</b> Un projet d'action collectif et/ou individuel pour progresser</p> <p><b>Présenter :</b> Les ateliers mis en place (tâches)</p> <p><b>Construire :</b> Les outils élèves d'évaluation <u>formatrice</u> : grille(s) d'observation(s), de résultats</p>	<p align="center"><b>Apprendre et progresser</b></p> <p align="center"><u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p><b>Suivre et faire vivre :</b> Le projet d'action collectif et/ou individuel</p> <p><b>Développer :</b> Les connaissances sur l'activité : actualité, histoire, culture...</p> <p><b>Relier :</b> Les apprentissages en EPS aux autres domaines disciplinaires de l'école</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier du « sportif »</p>
<p><b>Revenir sur :</b> Le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...)</p> <p>Les règles de jeu, les outils d'analyse: grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p align="center"><b>Mesurer les progrès</b></p> <p align="center"><u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits</p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les résultats collectifs et/ou individuels ; comparaison avec SR1 Les projets d'action en termes de bilans</p> <p><b>Identifier :</b> Les progrès réalisés collectivement et individuellement</p> <p><b>Compléter :</b> Le cahier du « sportif »</p>
<p><b>Préparer :</b> L'action programmée : rencontre USEP, sortie scolaire...</p>	<p align="center"><b>Réinvestir</b></p>	<p><b>Revenir sur :</b> Les résultats Les ressentis</p> <p><b>Communiquer :</b> Avec les autres classes, les familles... sur les journaux d'école ou la presse, les blogs ou sites d'école...</p> <p><b>Finaliser :</b> Le cahier du « sportif »</p>

## FICHE E1 : MEMO RELAIS

**But :**

Par équipe de 2 en se relayant, découvrir, une par une, les lettres cachées sous des plots en les mémorisant successivement sur un plan.

**Objectifs d'apprentissage :**

Etre capable de mémoriser correctement et rapidement l'emplacement d'un plot situé sur un plan simplifié.

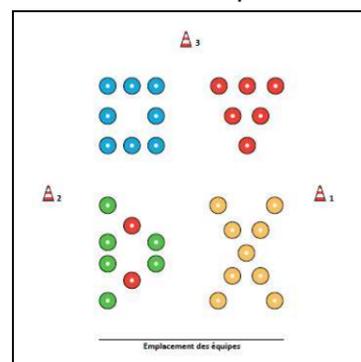
**Dispositif**

Réaliser un plan représentant différentes formes géométriques sur une feuille de papier A4. Disposer les plots de façon identique au plan sur un terrain bien délimité (hand, basket, 1/2 terrain de foot, etc.). Chaque équipe dispose d'un carton de contrôle numéroté différemment (Annexe 2). L'exercice s'effectue en relais en mémorisant chaque plot les uns après les autres.

**Lieu :** Espace connu et clairement délimité, classe, cour de récréation, stade, jardin municipal

**Matériel pour le dispositif :**

- 31 plots sur lesquels sont inscrits, dessous, des lettres codes
- + 4 cônes de contournement (cf. variantes)
- 1 plan de l'aire de jeu avec les plots, réalisé et photocopié avant la séance par l'animateur (Annexe 1)
- 1 jeu de cartons de contrôle numérotés différemment pour éviter que les équipes se retrouvent sur le même plot (Annexe 2)

**Matériel pour l'équipe :**

- 1 plan du jeu
- 1 crayon
- 1 carton de contrôle

**Matériel pour l'enseignant :**

- 2 à 3 cartons de contrôle correction

**Astuces :**

Réaliser les figures géométriques avec des plots de couleurs différentes. Elles seront plus faciles à identifier par les élèves.

**Consignes :**

« Au top départ, retournez la carte qui est devant vous. Mémorisez l'emplacement du plot correspondant au numéro de la 1ère case de votre carton de contrôle. De mémoire, courez au bon endroit sur le terrain. »

**Critères de réussite :**

Nombre de réponses justes

**Variables :****Pour simplifier la situation :**

- Limiter le nombre de figures de votre aire de jeu, et/ou simplifier leur forme géométrique.

**Pour complexifier la situation :**

- Faire contourner un plot avant d'entrer sur l'aire de jeu
- Mémoriser les plots en ne regardant pas l'aire de jeu (les équipes sont donc dos au jeu)
- Remplacer les lettres par des symboles d'une carte de course d'orientation.

**ENTRER DANS L'ACTIVITE**

**FICHE E2 : LABYRINTH'O**

**But :**

Effectuer, en relais, un parcours d'orientation dans un labyrinthe dessiné sur un plan.

**Objectifs d'apprentissage :**

Être capable d'anticiper son itinéraire pour s'orienter rapidement.

**Dispositif**

**Lieu :** Réaliser un labyrinthe dans un carré de 20x20m. Chaque couloir du labyrinthe est d'une largeur de 2m

**Matériel :**

Rubalise, 50 piquets, 4 cônes, 11 balises avec étiquettes lettres ou pinces, 5 plans à chaque point de départ plastifiés (20 cartes au total).  
(cf ANNEXES 3 et 4)

**Organisation de la classe :**

Effectuer l'exercice en relais par équipe de 5 et sous forme de confrontation. Positionner chaque équipe à chaque point de départ. Organiser 4 manches en rotation sur chaque point de départ. Chaque élève réalise le parcours dessiné sur le plan (Annexe 1) en poinçonnant son carton de contrôle à chaque balise. Au retour, il passe le relais à son équipier et valide son parcours en comparant son carton de contrôle au carton modèle.

**Consignes :**

Chaque équipe se rend à son cône de départ.  
Au top départ le 1er relayeur prend la carte n°1, effectue, dans l'ordre, le parcours indiqué par l'itinéraire de son choix. Au retour, il passe le relais au second équipier qui prend la carte n°2 et ainsi de suite.  
À chaque balise ne pas oublier de poinçonner son carton de contrôle.  
À l'arrivée, comparer son carton contrôle au carton modèle.

**Critères de réussite :**

Nombre de balises justes par équipe et classement de l'équipe.

**Variables :**

**Pour simplifier la situation :**

- réduire le nombre de couloirs du labyrinthe
- diminuer le nombre de balises par circuit.

**Pour complexifier la situation :**

- augmenter le nombre de balises à découvrir par circuit.

## FICHE SR1: ITINERAIRE JALONNE

**But :**

Effectuer par 2 un parcours en milieu inconnu, en suivant un itinéraire jalonné sur le terrain et tracé sur la carte, et en passant par des balises.

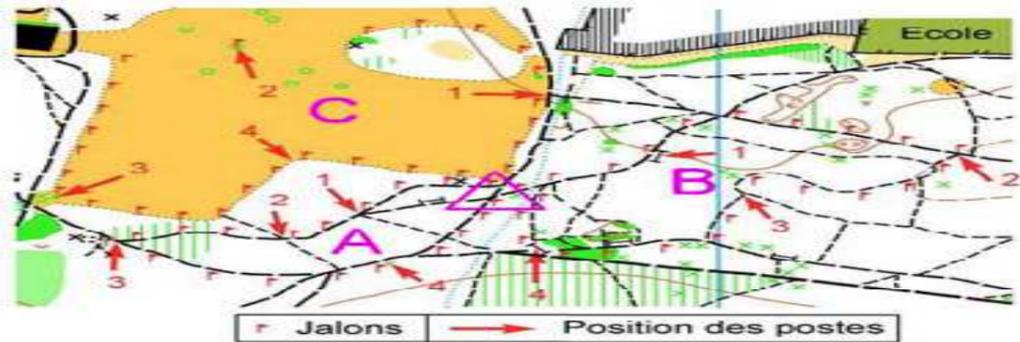
**Objectifs d'apprentissage :**

Améliorer la relation carte-terrain

Appliquer la méthode POP (Plié - Orienté - Pouce), le plan doit être Plié, Orienté, et le Pouce placé à l'endroit où l'on se situe sur la carte. À chaque déplacement sur le terrain, le pouce suit la progression sur la carte.

**Dispositif**

**Lieu :** espace vaste, connu et sécurisé

**Matériel :**

Une carte ou un plan avec les jalons repérés

Jalons de couleurs pour identifier les différents circuits

Fiche de pointage.

Carte de correction pour auto-validation

**Organisation de la classe :**

Par 2.

Ne pas déplacer les balises.

**Consignes :**

Choisir un circuit de jalon de couleurs. Ces jalons permettent de passer par toutes les balises et de revenir au point de départ/arrivée.

Poinçonner toutes les balises du circuit sur la fiche de pointage et situer leur emplacement sur la carte.

**Critères de réalisation :**

- ▶ Utiliser des lignes directrices du terrain (chemins, bords de champs, clôtures, ruisseau ...)
- ▶ Signaler son arrivée.
- ▶ S'auto-évaluer à l'aide de la carte de correction

**Critères de réussite :**

Situer correctement sur la carte le plus grand nombre de balises

**Variables :****Simplifier :**

- ▶ Circuits courts et proches du départ

**Complexifier :**

- ▶ Utiliser de moins en moins de lignes directrices du terrain.
- ▶ Circuits longs et de plus en plus éloignés du départ

## FICHE A1 : O'PRECISION

**But :**

Être capable de déterminer, en fonction de sa définition, la position d'une balise figurant sur la carte, parmi un choix de 2 ou 3 balises situées sur le terrain.

**Objectifs d'apprentissage :**

Améliorer la relation carte-terrain dans le secteur de la balise et la maîtrise de la définition de la balise (précision).

**Dispositif :**

**Lieu :** Déterminer 4 ou 5 points d'observation qui permettront d'installer chacun 2 à 3 balises sur un ou des éléments caractéristiques du terrain.

Les points d'observation sont indiqués sur le terrain par un plot muni d'une pince de poinçonnage et sur la carte par une croix rouge. Le sens d'observation est indiqué par une flèche rouge sur la carte. Les points d'observation sont situés de telle manière que les balises soient bien visibles du point d'observation.

**Matériel :**

- 10 à 15 balises
- 5 plots ou cônes équipés d'une pince
- le corrigé du circuit
- 1 carte par enfant avec le départ/ arrivée, et les points d'observation
- 1 carton de contrôle pour les réponses

**Organisation de la classe :**

Par deux ou trois

**Consignes :**

*Par deux, se rendre à un point d'observation (plot représenté par une croix rouge sur la carte). De ce point, identifier 2 ou 3 balises de gauche à droite par les lettres A B (2 balises) ou A B C (3 balises). Attention les lettres ne figurent pas sur les balises.*

*Déterminer parmi ces balises celle qui correspond de la définition donnée. Poinçonner la case A ou B ou C du carton contrôle, selon la réponse, à l'aide de la pince située sur le plot. »*

*À l'arrivée, vérifier les réponses à l'aide du carton de contrôle « corrigé » et noter le nombre de réponses justes sur le carton. »*

**Critères de réalisation :**

Repérer les différents points d'observation

**Critères de réussite :**

Nombre de réponses exactes

**Variables :**

*Aucun poste ne correspond à la définition donnée (ne pas poinçonner).*

*Introduire une variable temps*

**FICHE A2 : PARCOURS ETOILE À THÈMES**

**But :** A l'aide d'une carte, aller seul poinçonner une balise et revenir à son point de départ. Chaque balise peut donner lieu à une situation différente. Il faut également réaliser un maximum de balises durant le temps de l'exercice.

**Objectifs d'apprentissage :**

- Devenir autonome
- Travailler différentes techniques d'orientation

**Dispositif**

**Lieu :** Espace connu, suffisamment grand, sécurisé et clos (grande cour d'école, stade, parc...).

Sur chaque branche d'étoile peut être abordé un thème technique :

- Poste classique
- Mémoriser un itinéraire et chercher la balise sans la carte
- Définition de la balise : l'emplacement de la balise correspond-il à la définition donnée ?
- Poinçonner la bonne balise : parmi plusieurs balises, trouver celle qui correspond à l'emplacement sur la carte et à la définition donnée ;
- Jeux des erreurs : être capable de trouver, sur des cartes situées à distance, si les positions de 2 ou 3 balises sont identiques ou non sur les 2 cartes (se reporter à l'exemple).

**Matériel :**

Pour le dispositif	Pour les enfants	Pour l'animateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>• au moins 10 balises.</li> <li>• 3 jeux de 10 cartes (si 10 balises) comportant chacune uniquement le point de départ et la balise à rechercher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 carton de contrôle</li> <li>• 1 carte (= 1 balise à trouver)</li> <li>• Les définitions de l'emplacement des balises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tableau de gestion des enfants</li> <li>• 1 sifflet</li> <li>• 1 carte tous-postes</li> </ul>

**Organisation de la classe :**

- S'ils sont plus de 10, composer plusieurs groupes. Tous les élèves d'un groupe partent en même temps avec une balise différente à trouver. Les groupes partent à deux minutes d'intervalle. Prévoir 2 à 3 jeux de cartes pour éviter les attentes.

**Consignes :**

« Je vous donne à chacun une carte avec une balise à trouver. A chaque balise vous avez à réaliser un jeu différent. Sur chaque carte figure la consigne de l'exercice. Bien la lire et la réaliser. Vous allez à la balise vous la poinçonnez ou non suivant votre réponse à la question posée. Vous revenez au point de départ vous vérifiez votre réponse et vous passer à la balise suivante ».

« Si vous êtes en difficulté trop longtemps, revenez au point de départ chercher des explications. »

«Au signal de fin de jeu, vous revenez immédiatement au départ, même si vous n'avez pas terminé »

**Critères de réalisation :**

Chaque élève commence par un poste différent, et cherche ensuite les balises suivantes dans l'ordre.

**Critères de réussite :**

Obtenir un nombre de réussite proche de celui.

**Variables :**

**Pour complexifier la situation :**

- Dans un espace inconnu, vaste et naturel. Dans ce cas, placer toutes les balises sur des points remarquables accessibles par des lignes directrices du terrain (traçage niveau 1).
- Sous la forme d'un relais par équipe de 2.

**Exemple**

**Balise 1** : poste classique - Consigne : aller poinçonner la balise, vérifier le poinçon au retour.

**Balise 2** : poste classique - Consigne : aller poinçonner la balise, vérifier le poinçon au retour.

**Balise 3** : poste vrai ou faux - Consigne : la balise est-elle au bon endroit ? Si elle correspond à la définition, poinçonner la case « vrai ». Dans le cas inverse, la case « faux ». Vérifier votre réponse au retour.

**Balise 4** : mémorisation - Consigne : mémoriser l'itinéraire pour se rendre à la balise. Se rendre à la balise sans carte et la poinçonner. Vérifier le poinçon au retour.

**Balise 5** : poste classique - Consigne : aller poinçonner la balise, vérifier le poinçon au retour.

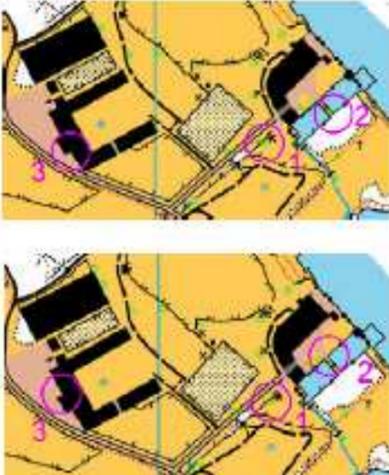
**Balise 6** : bonne ou mauvaise définition : mettre 2 définitions du poste sur la balise - Consigne : se rendre à la balise. Sur la balise figure 2 définitions. L'une « vrai » qui correspond à l'élément sur lequel est accrochée la balise l'une « fausse » qui ne correspond pas à l'élément où est accroché la balise. Poinçonner la bonne case de votre carton. Vérifier votre réponse au retour.

**Balise 7** : poste classique - Consigne : aller poinçonner la balise, vérifier le poinçon au retour.

**Balise 8** : poinçonner la bonne balise. Positionner 3 balises sur 2 ou 3 éléments identiques. Donner une définition de la balise. L'enfant en fonction de cet indice doit poinçonner la bonne balise (voir exemple ci-contre) - Consigne : aller à la balise. Poinçonner la balise qui correspond à la définition. Vérifier votre réponse au retour.

**Balise 9** : poste classique - Consigne : aller poinçonner la balise. Vérifier le poinçon au retour.

**Balise 10** : Jeu des erreurs : confectionner 2 cartes (pas forcément du lieu où vous vous trouvez) avec 2 ou 3 balises notées sur chaque carte à des emplacements identiques et différents (voir exemple). Une carte est située au départ l'autre à la balise - Consigne : se rendre à la balise indiquée sur la carte. Sur la balise, vous trouverez une carte accrochée. Mémoriser les emplacements des balises repérés sur la carte. À votre retour, vous comparez les emplacements mémorisés avec la seconde carte située au départ. Vous poinçonnez votre carton si la situation de la balise est identique sur les 2 cartes.

<p>Balise 8 : exemple carte L'enfant trouvera 3 balises situées respectivement sur les 3 arbres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 carton de contrôle</li> <li>• 1 carte (= 1 balise à trouver)</li> <li>• Les définitions de l'emplacement des balises</li> </ul>	<p>Consigne : Poinçonner la bonne balise - Définition de la balise : Arbre isolé le plus au Nord</p>
<p>Balise 10 : exemple de Jeu des erreurs</p>		<p>Carte A positionnée au départ</p> <p>Carte B positionnée à la balise</p>

Carton de contrôle correspondant à l'exemple						
1	2	3 Vrai	3 Faux	4	5	6 Vrai
6 Faux	7	8	9	10 Balise 1	10 Balise 2	10 Balise 3

**But :**

Enchaîner seul un parcours d'agilité en tout terrain et un parcours de concentration.

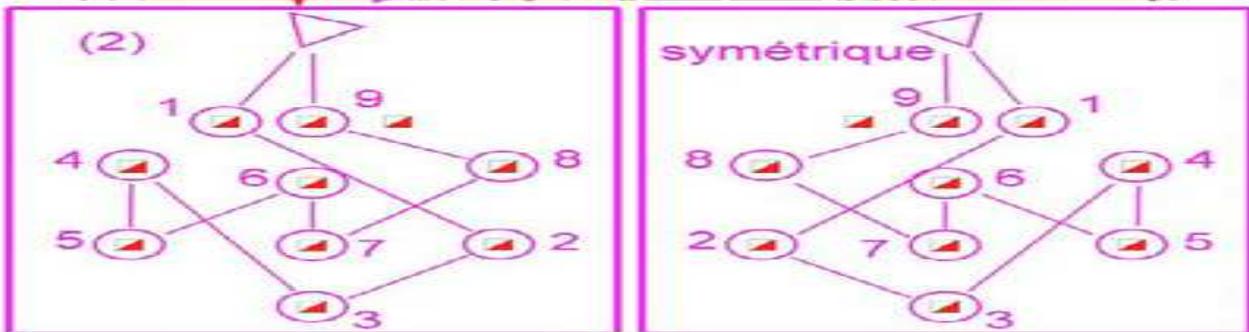
**Objectifs d'apprentissage :**

- Être capable de courir en tout terrain : compétence agilité.
- Être capable de lire une carte de façon précise sur un espace restreint où figure un réseau de postes important : compétence concentration.
- Être capable d'enchaîner les 2 types d'effort.

**Dispositif**

**Lieu :**

- Un parcours d'agilité d'environ 2', jalonné, dans un secteur naturel permettant d'évaluer la maîtrise de la course en tout terrain. Un aménagement artificiel se rapprochant des compétences recherchées est possible.
- 2 parcours « labyrinthe » symétriques sur un 1/2 stade de football. Les balises du parcours « labyrinthe » ne sont pas équipés de numéro code.



- Les départs se font toutes les 30" par groupe de 2 coureurs.

**Les 2 parcours doivent être enchaînés.**

**Matériel :**

10 balises, 1 jeu de 15 cartes par circuit de concentration (ANNEXE 5), la carte mère et le corrigé de chaque circuit de concentration (ANNEXE 6), 100 jalons de 1m de long, cartons de contrôle (1 par élève), cartons de contrôle modèles pour la correction (enseignant).

**Consignes :**

*Vous allez enchaîner un parcours d'agilité où il faut courir vite en tout terrain et un parcours de concentration où il faut être attentif sur la lecture de carte pour pouvoir poinçonner les balises dans l'ordre indiqué. L'objectif est de réaliser le meilleur temps sur l'ensemble des parcours.*

**Critères de réussite :**

Nombre de balises justes et temps réalisé sur le parcours.

**Variables :**

Possibilité d'effectuer le parcours en équipe sous forme de relais. Le parcours s'effectue alors en boucle.

**Trucs et astuces :**

Utiliser, si possible, un espace naturel pour le parcours agilité avec franchissement de fossés, de troncs d'arbres (passage dessus, dessous), montée/descente en slalom, passage dans pierriers, etc... Si cet aspect «naturel» n'est pas tout à fait possible utiliser des obstacles artificiels : haies, clôture de stade, plots, passage dans du sable, etc...

FICHE A4 : O' RELAIS

**But :**

Par équipe, enchaîner le plus vite possible 3 circuits en se relayant.

**Objectifs d'apprentissage :**

Créer un esprit d'équipe et gérer la motivation/stress liée à la confrontation directe.

**Dispositif :**

Lieu : espace connu, ouvert, assez étendu



**Matériel :**

20 balises numérotées

3 parcours différents (A-B-C)

1 ficelle et des pinces à linge pour accrocher les cartes

1 carte de correction pour chaque parcours (circuits A, B et C)

1 carte par élève avec le numéro d'équipe + celui du relayeur (au recto) et le parcours imposé (A, B ou C) + la fiche de pointage (au verso)

*numéro d'équipe et numéro du relayeur au dos de chaque carte selon l'exemple ci-dessous :*



**Organisation de la classe :**

Par équipe de 3

Attribuer les combinaisons aux différentes équipes selon le tableau suivant :

N° d'équipes	Combinaisons	N° d'équipes	Combinaisons	N° d'équipes	Combinaisons
1	ABC *	7	ABC	13	ABC
2	ACB	8	ACB	14	ACB
3	BAC	9	BAC	15	BAC
4	BCA	10	BCA	16	BCA
5	CAB	11	CAB	17	CAB
6	CBA	12	CBA	Etc.	Etc.

Équipe 1 : équipiers 1 = circuit A - équipiers 2 = circuit B - équipiers 3 = circuit C

**Consignes :**

Au signal, les 1ers relayeurs partent sur leur circuit (leur carte est présentée retournée pour ne pas anticiper les choix). A son retour, il tape dans la main du 2e relayeur et évalue son résultat à l'aide de la carte de correction. Le 2e relayeur récupère sa carte suspendue à la ficelle avec son numéro d'équipe et son numéro de relayeur au recto. Il fait son circuit et passe de la même manière le relais au dernier équipier.

**Critères de réalisation :**

- ▶ Utiliser des lignes directrices du terrain (chemins, clôtures, ruisseau ...)
- ▶ Orienter son plan en fonction du paysage.
- ▶ Placer son pouce sur le plan pour suivre son cheminement
- ▶ S'auto-évaluer à l'aide de la carte de correction

**Critères de réussite :**

Classement de l'équipe sans erreur de pointage

**Variables :****Organiser le relais sous forme d'un parcours en étoile**

- Par équipe de 2. Le 1<sup>er</sup> relayeur part rechercher une balise puis revient au point de départ et passe le relais à son équipier qui réalise la balise suivante. Ainsi, un équipier réalise les balises impaires, l'autre les balises paires.
- Possibilité de limiter l'attente en faisant courir en même temps 2 co-équipiers : l'un va à la balise 1 l'autre à la balise 2, mais ils ne peuvent se relayer que lorsqu'ils se ren

## FICHE A5 : COURSE EN O'POSITION

**But :**

Se confronter seul ou en équipe sur un parcours d'orientation

**Objectifs d'apprentissage :**

Être capable de construire et conduire de façon juste et rapide un itinéraire  
Trouver un juste équilibre entre prise de risque (aller vite) et sécurité (ne pas faire d'erreur).

**Dispositif :****Lieu :**

Milieu connu. 4 à 5 parcours de 2 balises chacun

**Matériel :**

10 balises avec pince ou symbole  
Une carte par élève avec les balises et définitions du parcours (un parcours peut être réalisé dans un sens ou dans l'autre)  
Carton réponse (1 par équipe)  
Carton modèle (1 par sens du parcours)

**Organisation de la classe :**

Par équipe de 2 ou 3 élèves

**Consignes :**

Deux équipes doivent se confronter sur un même parcours. Une équipe effectue le parcours dans un sens, l'autre dans l'autre sens (ils peuvent donc éventuellement se croiser sur le parcours).

Chaque équipe réalise le parcours dessiné sur le plan en poinçonnant son carton de contrôle à chaque balise et le valide au retour en le comparant au carton modèle en essayant d'arriver avant l'autre équipe.

**Critères de réalisation :**

Réaliser le parcours proposé sans erreur

**Critères de réussite :**

Balises trouvées dans l'ordre exact

**Variables :**

*Donner un temps maximum de réalisation*

*Simplifier : chaque équipe effectue le parcours à son rythme.*

*Complexifier : attribuer des points à la première équipe ayant réalisée le parcours sans erreur proportionnellement à l'écart entre les deux équipes.*

## FICHE SFR: COURSE O'SCORE

**But :**

Par équipe de 2, trouver le plus de balises possibles en un temps limité.

**Objectifs d'apprentissage :**

Être capable de construire une stratégie (projet d'itinéraire) pour trouver le maximum de postes en un minimum de temps.

**Dispositif****Lieu :**

Plutôt connu,

**Matériel :**

1 carte et 1 carton de contrôle par équipe

20 balises numérotées, avec pinces. L'ordre des balises n'est ici pas imposé.

Pour le dispositif	Pour les enfants	Pour l'animateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 balises numérotées avec pinces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 carte par enfant avec toutes les balises et leurs définitions</li> <li>• 1 carton de contrôle par équipe de 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chronomètre</li> <li>• Plusieurs cartons de contrôle de correction</li> </ul>

**Organisation de la classe :**

Par 2, une partie des balises peut être visible du départ mais d'autres doivent nécessiter une vraie lecture de la carte. Privilégier la recherche des balises en accordant un temps d'épreuve suffisamment long.

**Consignes :**

«20 balises sont disposées sur le terrain. Vous êtes par 2 avec chacun une carte et un carton de contrôle pour l'équipe. Sur votre carte il y a : l'emplacement, le numéro et la définition de chaque balise. Au top-départ, vous avez «X» minutes pour trouver un maximum de balises et les poinçonner dans la bonne case de votre carton de contrôle. C'est vous qui décidez de l'ordre dans lequel vous cherchez les balises. À la fin du temps (coup de sifflet), vous devez rentrer immédiatement. À l'arrivée, vous comparez votre carton de contrôle avec le carton de correction et vous comptez le nombre de balises justes. »

**Critères de réalisation :**

- ▶ Utiliser des lignes directrices du terrain (chemins, bords de champs, clôtures, ruisseau ...)
- ▶ Signaler son arrivée.
- ▶ S'auto-évaluer à l'aide de la carte de correction

**Critères de réussite :**

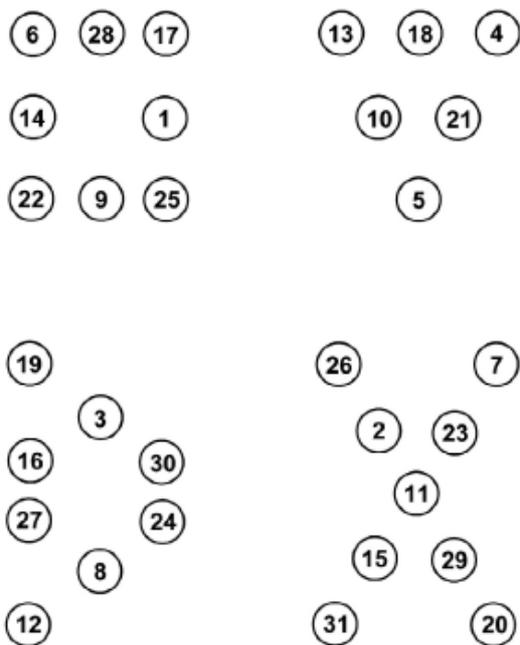
Nombre de balises trouvées.

**Variables :****Pour complexifier la situation :**

- augmenter le nombre de balises
- éloigner les balises du départ
- temps de recherche plus ou moins long
- les élèves d'une même équipe doivent se répartir les balises à trouver (notion de stratégie)
- ne pas numéroté les balises sur le terrain pour vérifier si les enfants savent où ils se trouvent et quelles balises ils poinçonnent **ANNEXE 7**
- attribuer un nombre de points à chaque balise selon sa difficulté technique **ANNEXE 8**
- introduire une pénalité de points en cas de dépassement du temps

1. Question écrite au tableau - Exemple : Comment fais-tu pour réaliser le parcours le plus vite possible en poinçonnant dans l'ordre les balises?
2. Réponse individuelle.
3. Confrontation par groupes.
4. Communication au tableau : les réponses de la classe.
5. Discussion, règles d'action retenues (rédigées par les élèves) :
  - Je regarde ma carte et je choisis le chemin que je vais emprunter
  - Je repère un ou plusieurs points remarquables situés à côté de la balise et je m'y rends puis je cherche la balise
  - Je repère une ligne d'arrêt
  - Je reste sur les chemins
  - ...
6. Synthèse :
  - je regarde loin devant moi pour lire le terrain.
  - je cherche les points remarquables
  - j'adapte mon déplacement aux différents types d'environnement rencontrés
  - ....
7. Compléter le cahier du sportif orienteur.

ANNEXE 1




---

**DEPART**

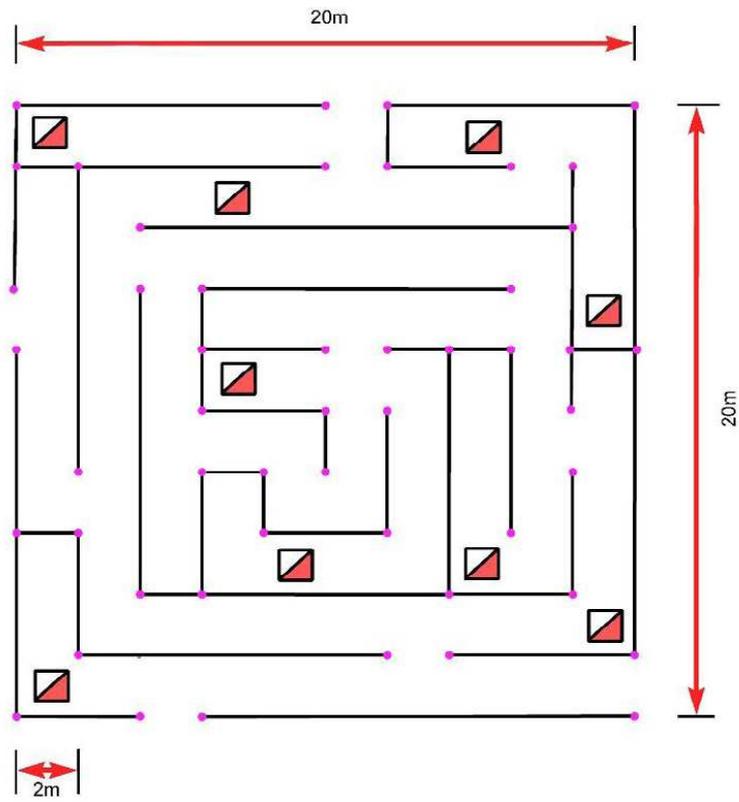
ANNEXE 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

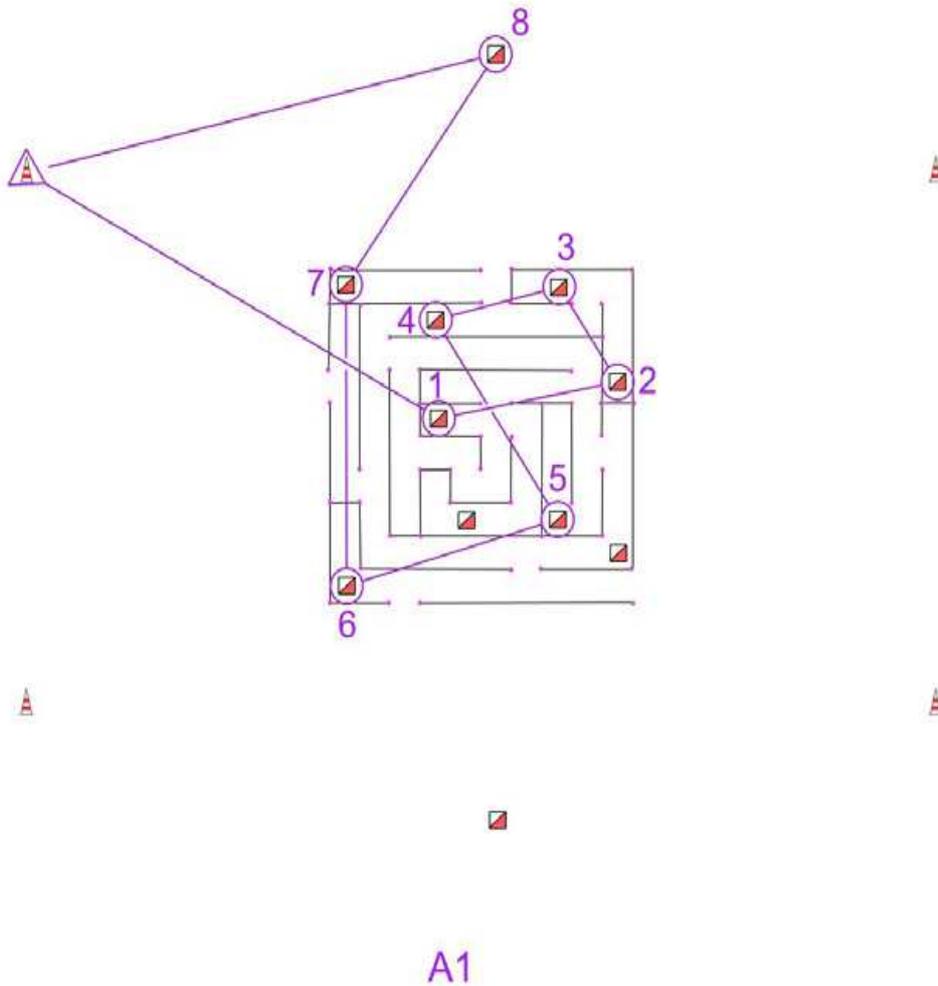
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2	3		

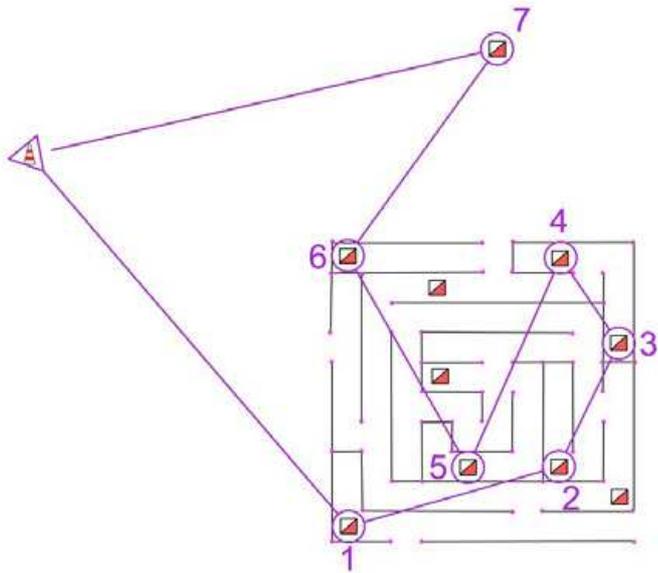
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5	6		

ANNEXE 3

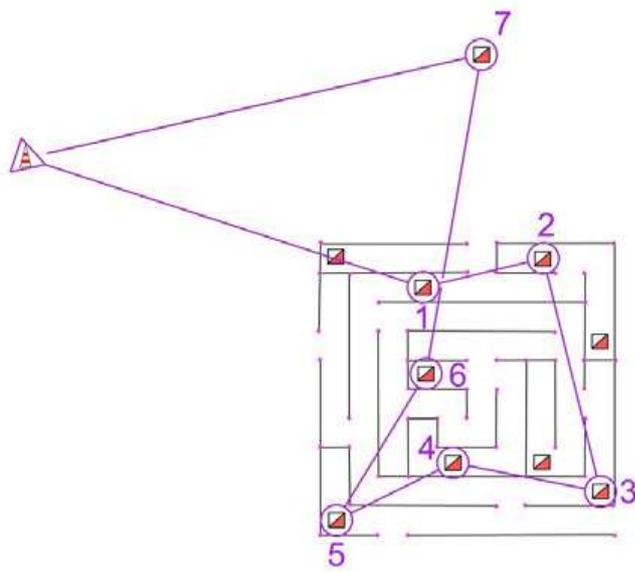


ANNEXE 4

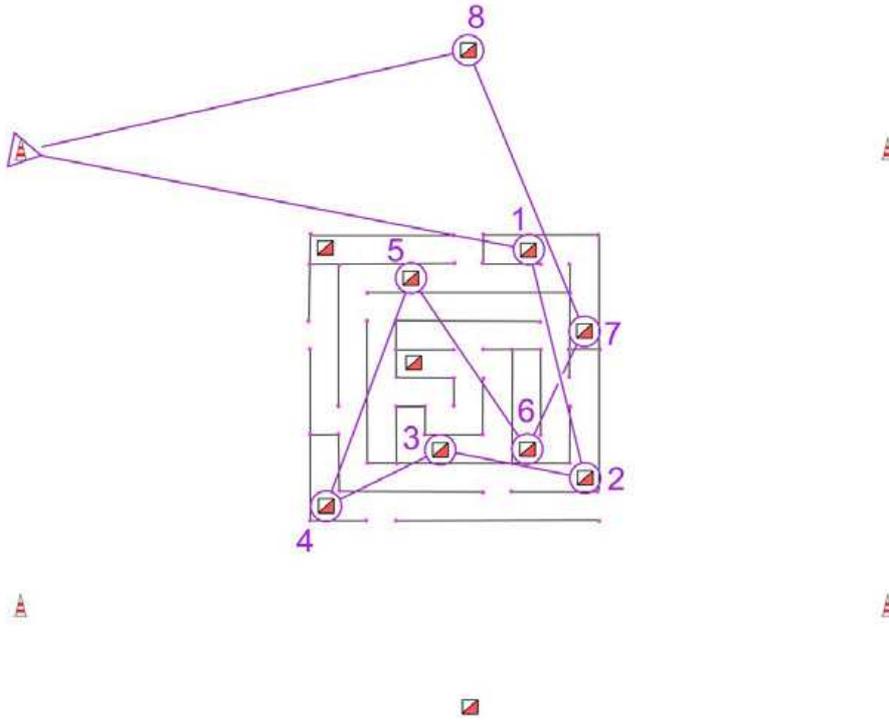




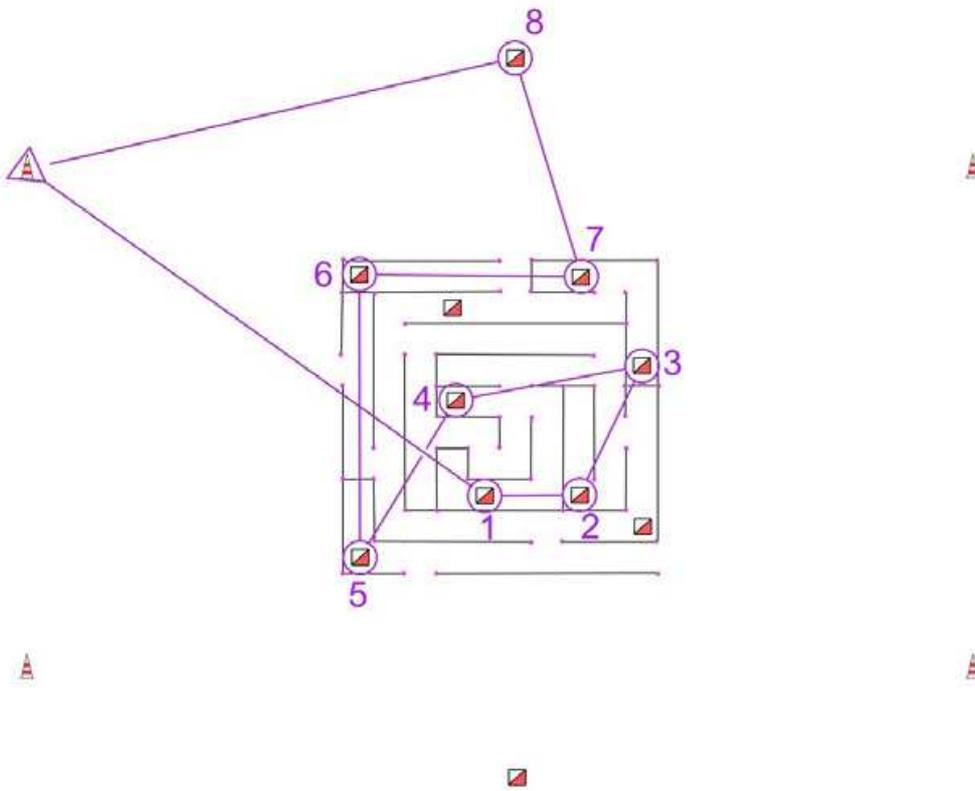
A2



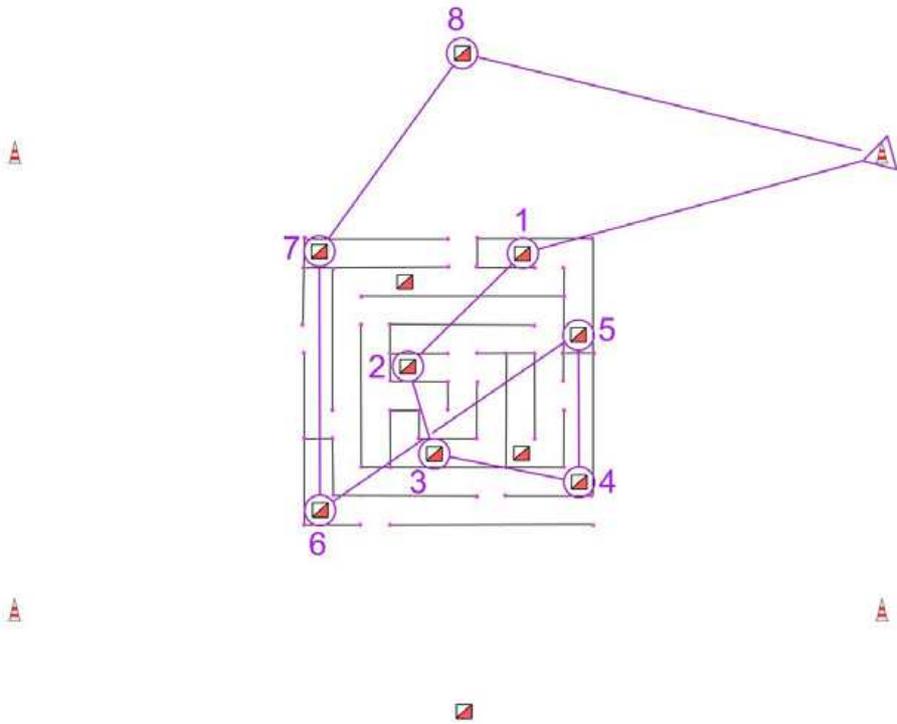
A3



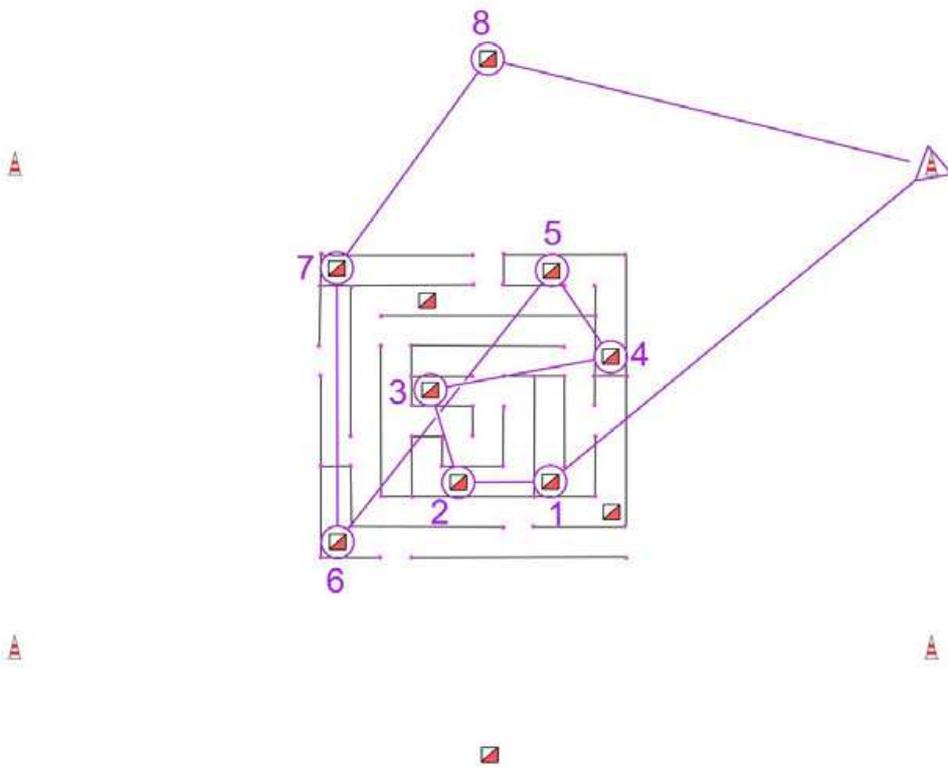
A4



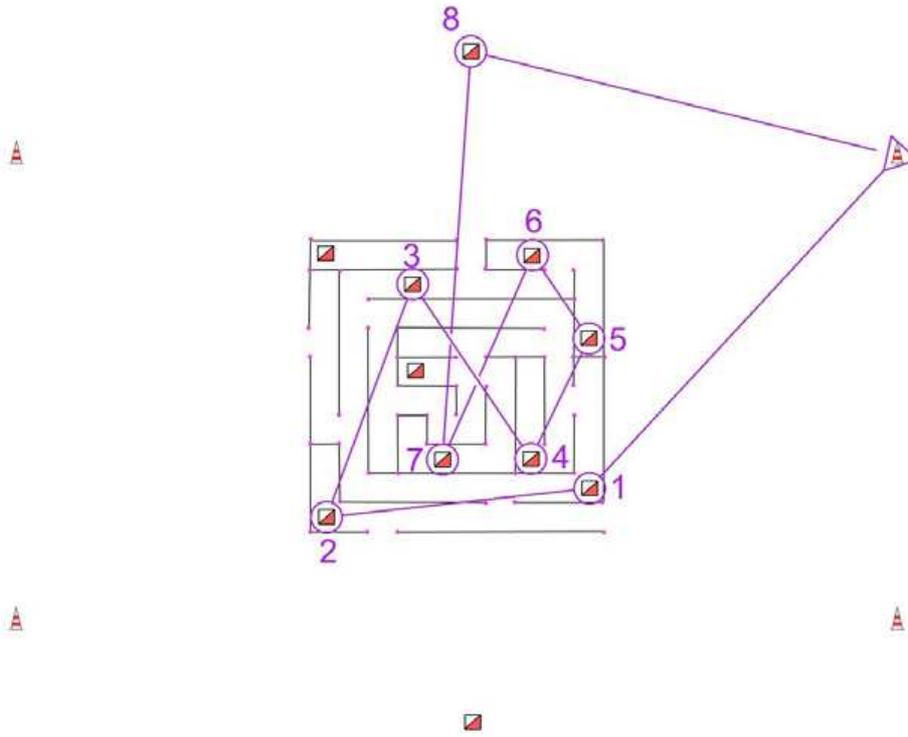
A5



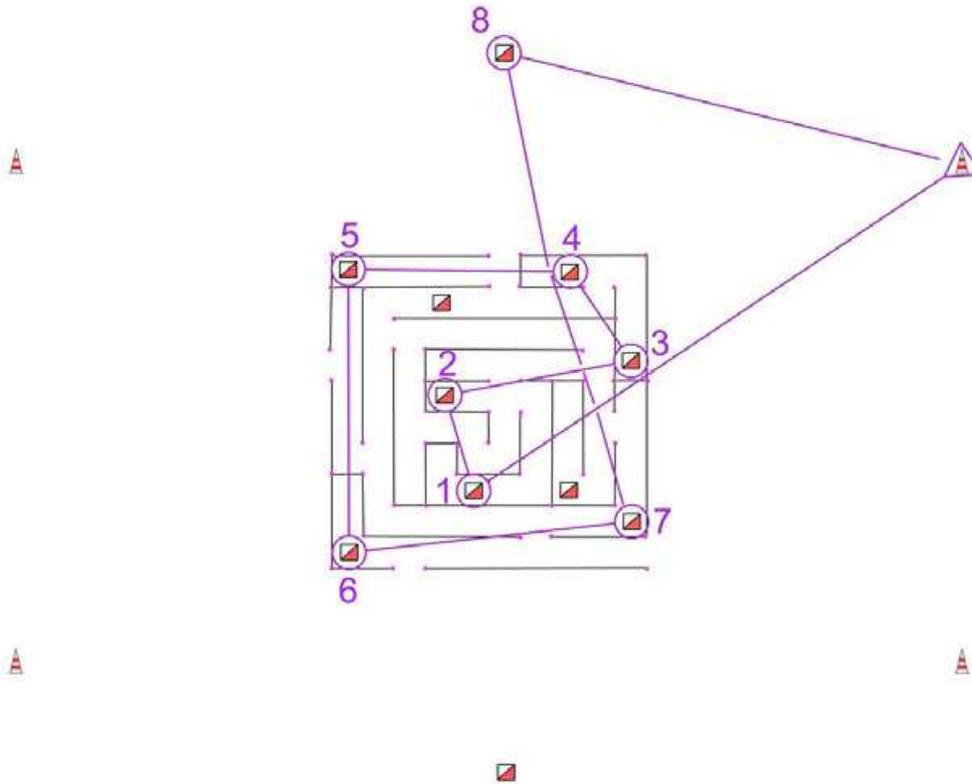
B1



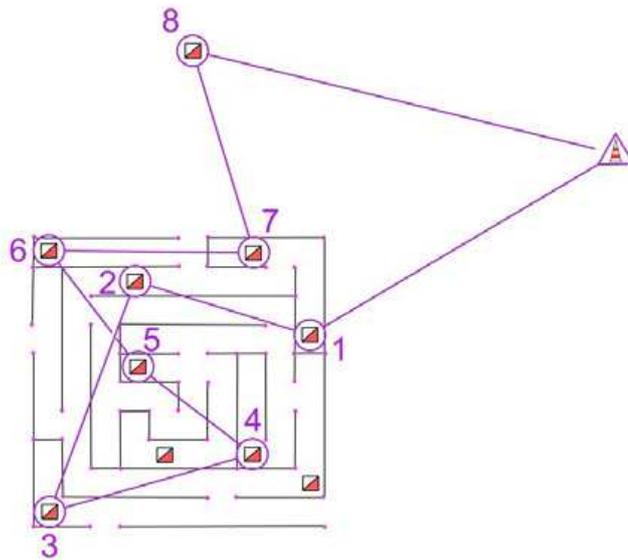
B2



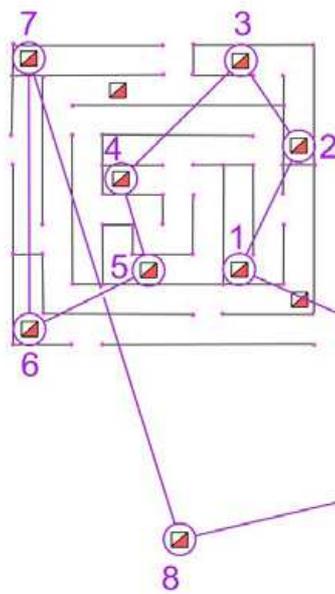
B3



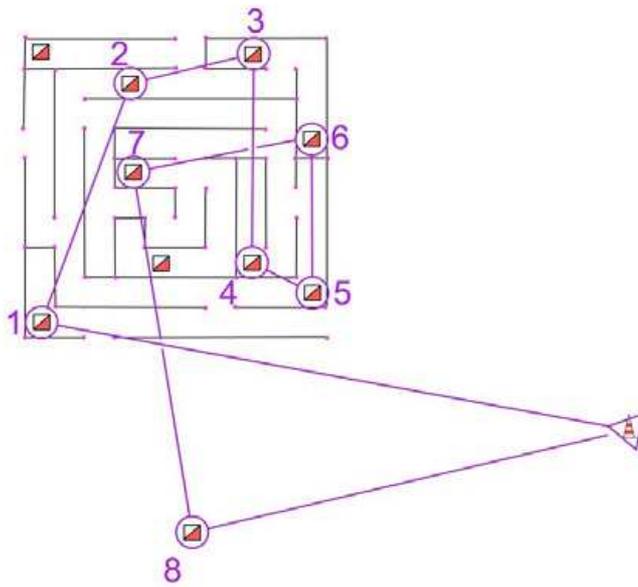
B4



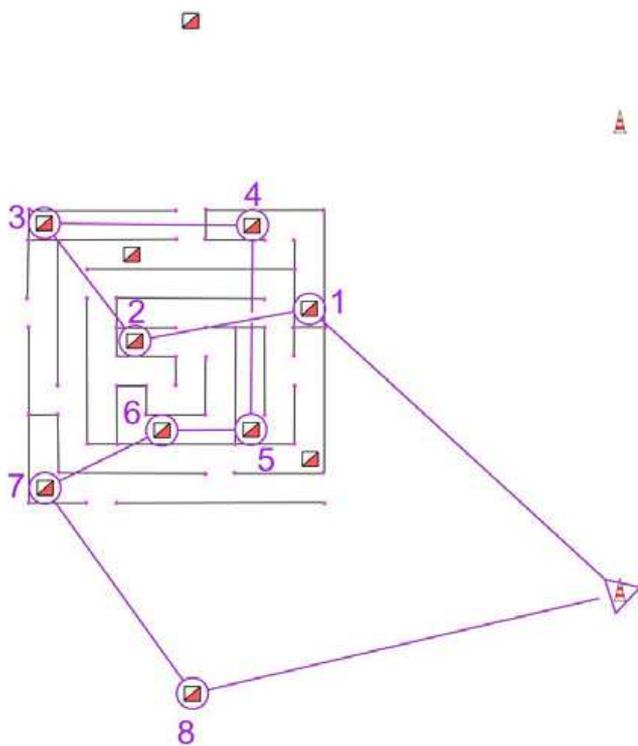
B5



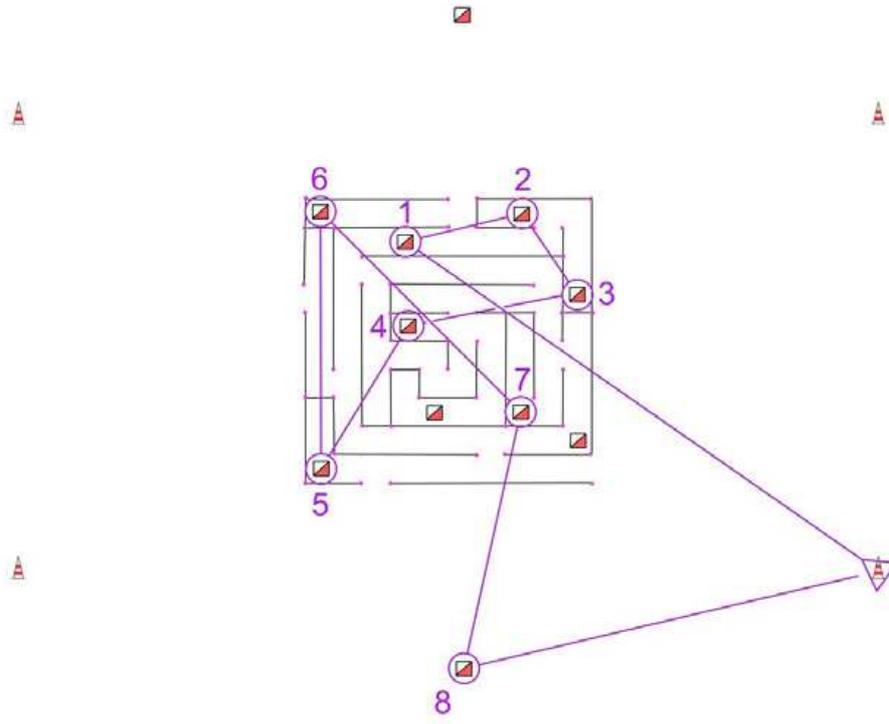
C1



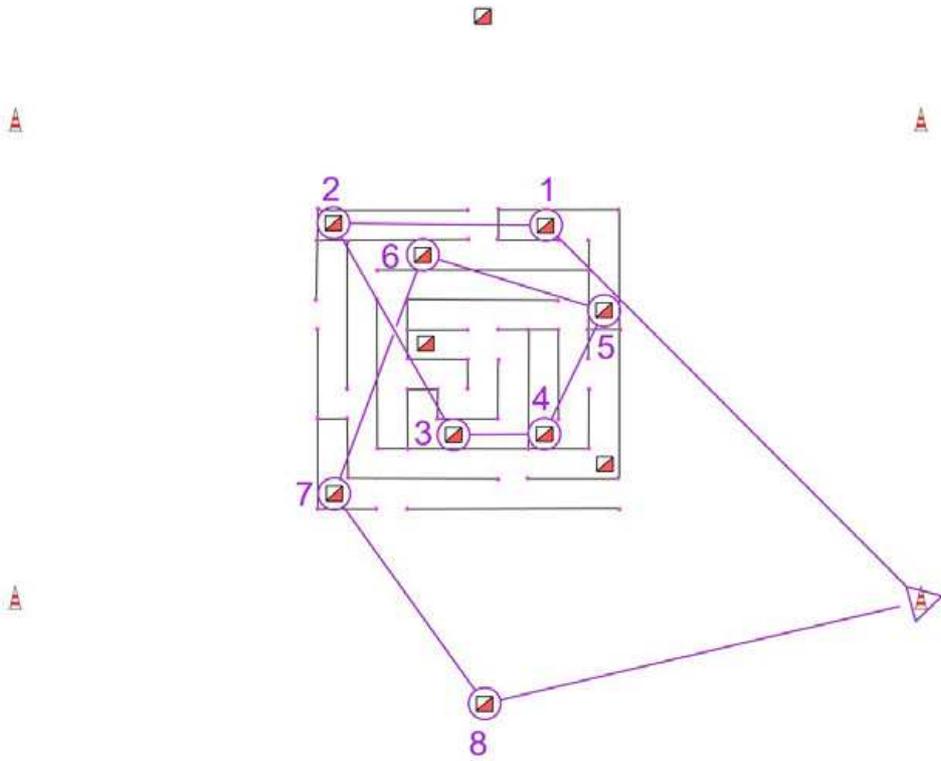
C2



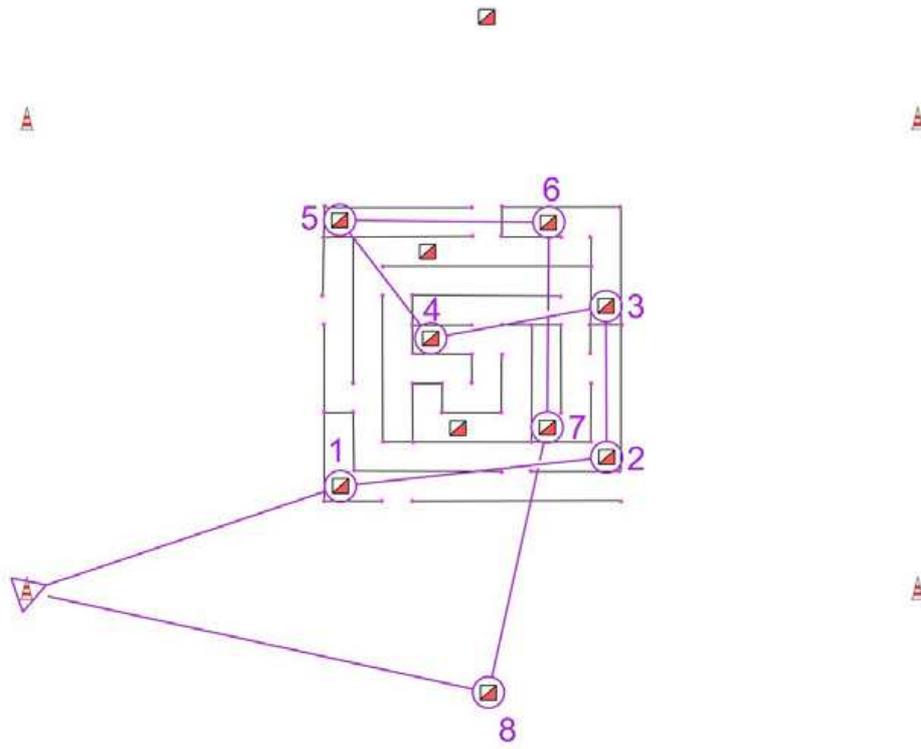
C3



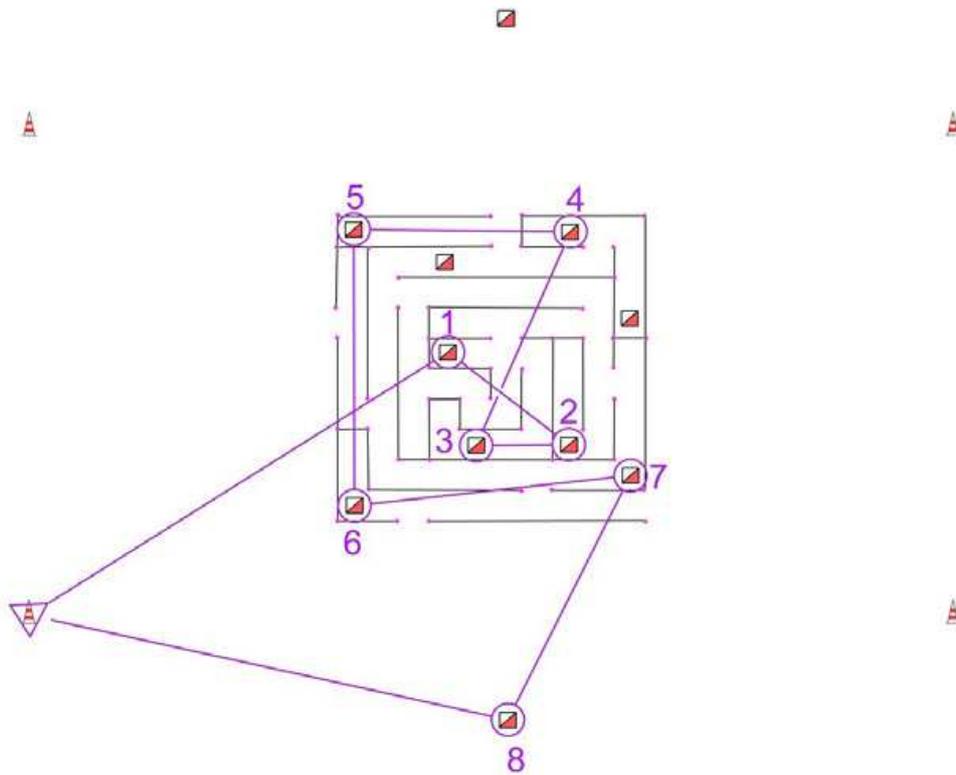
C4



C5

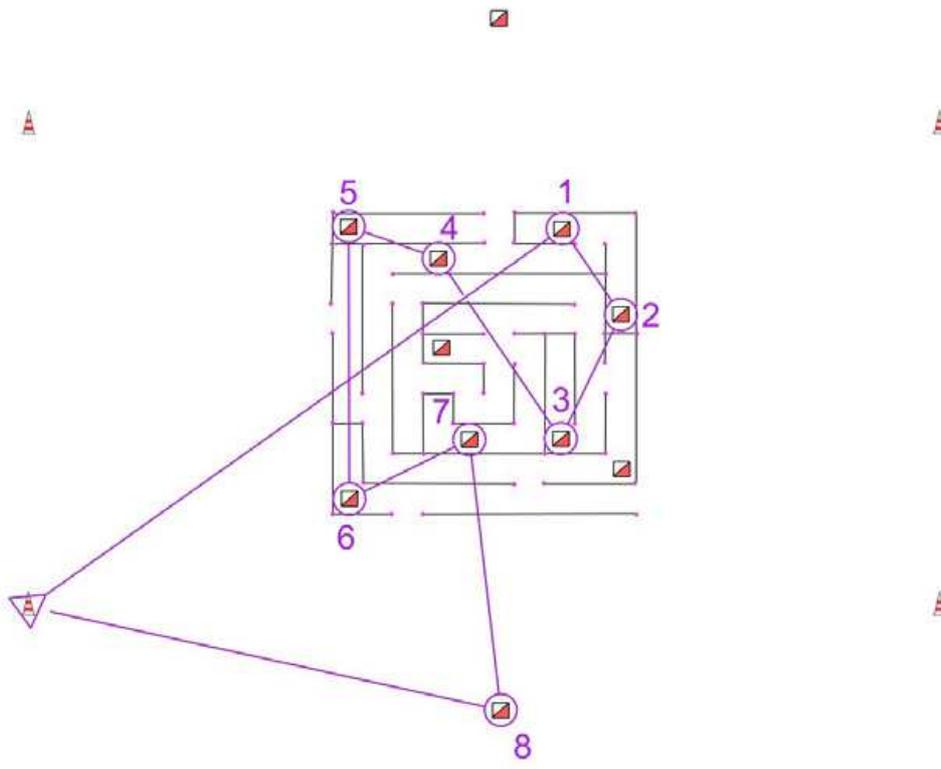


D1



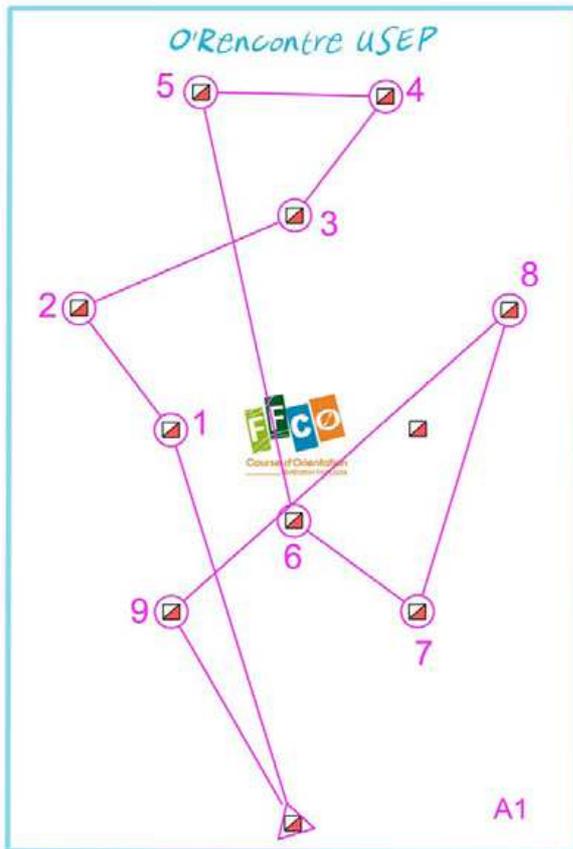
D2



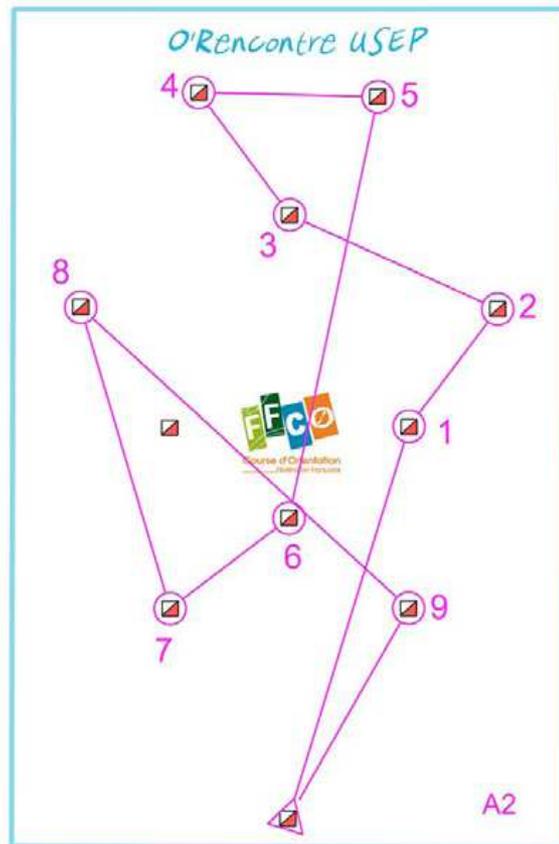


D5

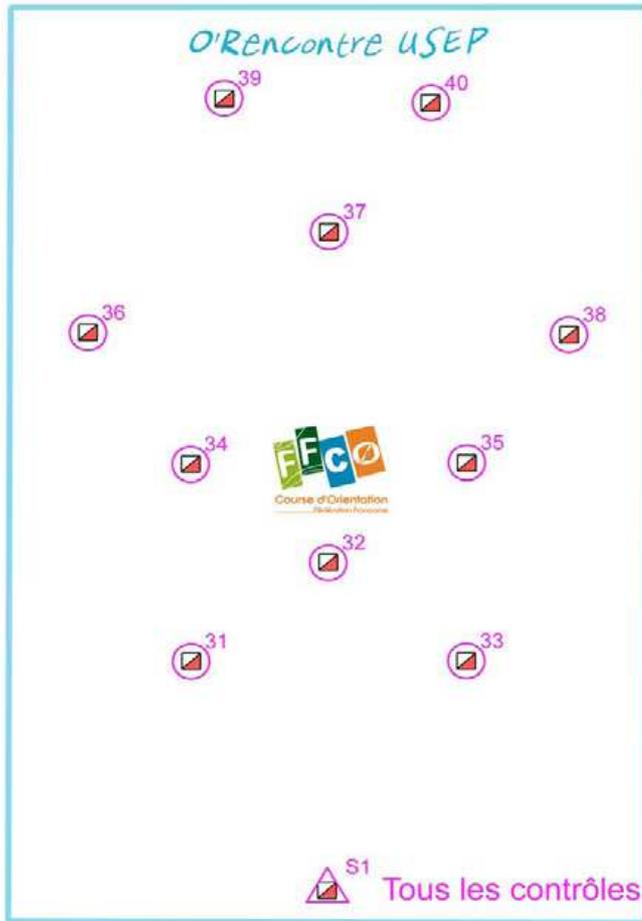
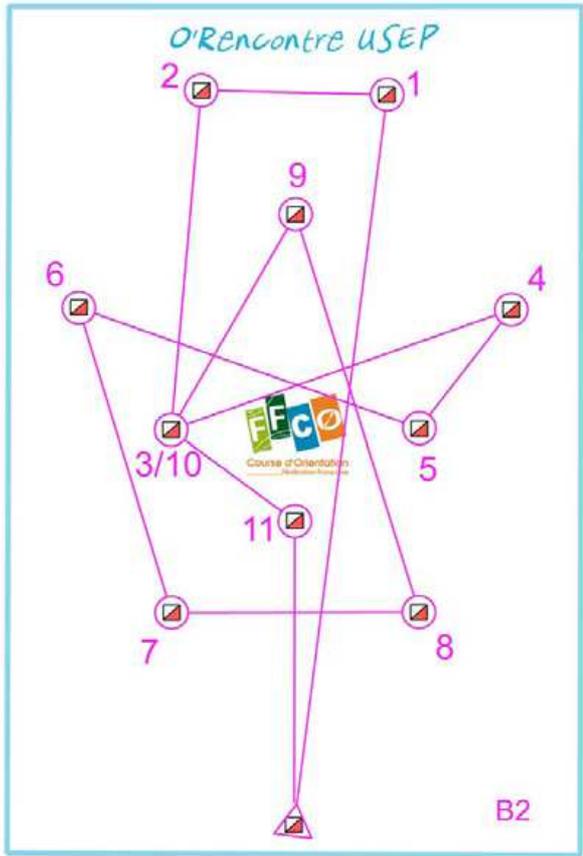
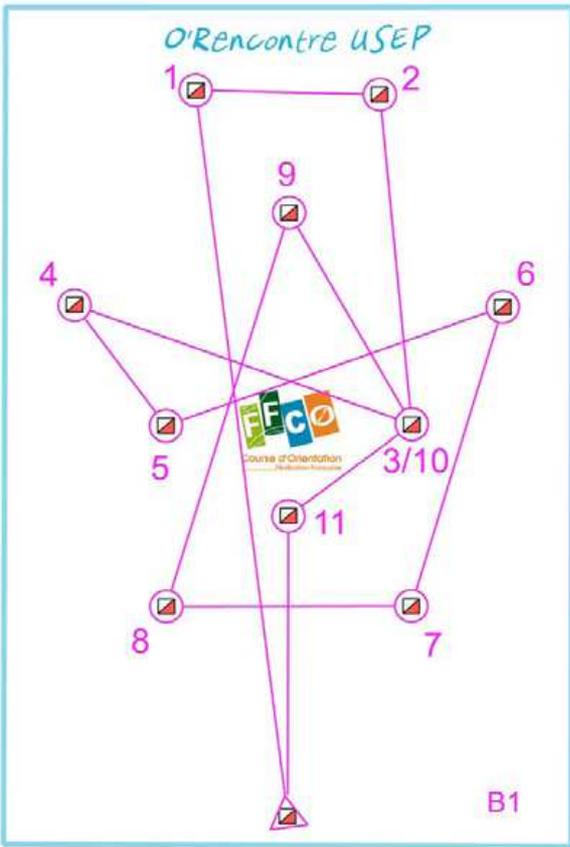
ANNEXE 5



A1



A2



## ANNEXE 6

### Corrections

Les modèles A1 et A2 sont à utiliser ensemble de même que B1 et B2

A1 : 34, 36, 37, 40, 39, 32, 33, 38, 31

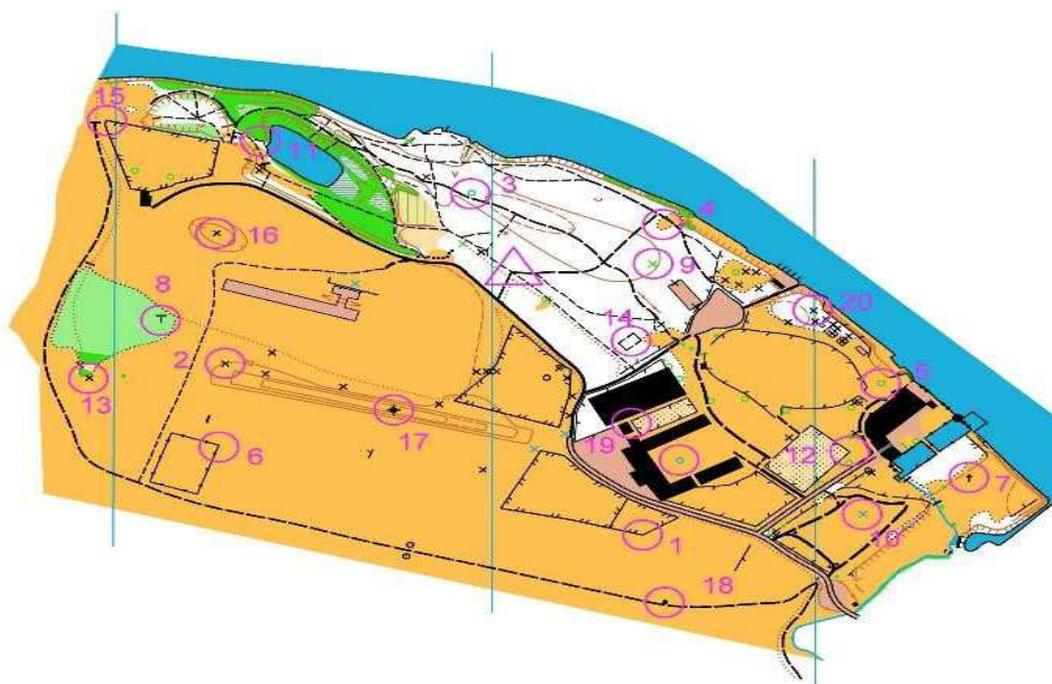
A2 : 35, 38, 37, 39, 40, 32, 31, 36, 33

B1 : 39, 40, 35, 36, 34, 38, 33, 31, 37, 35, 32

B2 : 40, 39, 34, 38, 35, 36, 31, 33, 37, 34, 32

## ANNEXE 7

Carte sans les numéros des balises



1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

# ANNEXE 8

## Carte avec attribution de points aux balises

