

COURSE D'ORIENTATION

I] DEFINITION :

C'est réaliser un déplacement contre la montre, finalisé en courant (je viens de ..., je suis à ..., je vais à ...) en terrain plus ou moins inconnu et complexe matérialisé par des balises à trouver dans un ordre imposé, l'aide d'un document de référence (une carte, un plan , un dessin) et éventuellement d'une boussole.

II] ENJEUX DE FORMATION :

Nous allons tenter dans ce paragraphe de lister tous les enjeux, des généraux aux spécifiques, que nous estimons pouvoir être développés par la pratique de cette activité.

- général F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93 repris par PINEAU «Introduction à la didactique de l'EP.S» Dossier EP.S n°8 1991) F BO 18/06/96

F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques,et kinesthésique).

F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective (émotion forte partir seul en terrain connu et inconnu).

F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)

- spécifique F
 - développer le sens de l'orientation
 - évoluer en situation de stress
 - lire une carte pour établir un projet de déplacement en gérant le couple

vitesse/précision

Sciences naturelles et les Mathématiques (échelle, distance, azimut, angle)

- être autonome, gérer le couple risque/sécurité
- observation et respect du milieu environnant
- liaison avec d'autres disciplines comme l'éducation Civique , la Géographie , les

- développement foncier

- Citoyenneté

- acquisition de savoirs-faire réutilisable dans sa vie future (carte, boussole, conversion)

III] REPRESENTATION DES ELEVES :

La manière dont les élèves perçoivent l'activité est très importante au plan pédagogique pour l'enseignant. Cela lui permet de comprendre et d'anticiper l'état d'esprit dans lequel sont la majorité lorsqu'ils viennent à son cours. Il doit ainsi modifier son entrée dans l'activité en fonction de ces représentations.

La course d'orientation est :

- une activité peu connue, mais assez motivante par l'appréhension quelle inspire (partir à l'aventure seul ou à plusieurs).

- une course en forêt pour découvrir des balises.

IV] PROBLEMES FONDAMENTAUX :

- gestion simultanée du conflit vitesse-précision, trouver le juste équilibre entre le déchiffrement et la vitesse de course

- sécurité des élèves (cf chapitre Sécurité)

- gérer le fait que l'on n'a pas toujours sa classe sous les yeux , maîtriser tous les risques éventuels

V] RESSOURCES SOLLICITES :

Bioénergétiques	- anaérobie alactique (sprint, course en côte) - anaérobie lactique (passage long en côte, allure vive prolongée) - aérobie (longueur globale du parcours)
Bioinformatives et cognitives	- analyse d'une situation et choix d'une action - attention sélective, traitement d'indices.
Biomécaniques	- amélioration des qualités musculaires, tendineuses, articulaires propre à la course en terrain difficile.
Affectives	- maîtrise des émotions. - acquisition de volonté, de combativité en situation d'effort intense et compétitif.

VIJ TEXTES OFFICIELS :

Nous allons ici aborder l'aspect institutionnel, en relevant tous les textes officiels généraux et spécifiques à l'activité. Nous ne faisons pas cela dans un souci d'exhaustivité, mais plutôt afin de lister ce que nous pensons être important qu'un enseignant connaisse avant de se lancer dans cette APSA.

*** Généraux :**

- Mission du professeur du 29/05/97

- Loi du 10 juillet 1989 dite d'Orientation (loi Jospin) modifiée le 04/08/94 par F. Bayrou

- Charte des programmes de février 1992

- l'arrêté du 24 mars 1993 sur les 3 objectifs de l'EP.S (développement organique et foncier, ouverture sur un domaine culturel, et gestion de sa vie physique future), modifié par les trois finalités de l'EPS du BO 18/06/96.

- l'arrêté de 1989, Décret 1990, Circulaire 1991 sur la notion d'Inaptitude (remplace la Dispense), où le médecin énonce l'incapacité en terme d'incapacité fonctionnelle. La course d'orientation peut devenir une APSA à forte dépense énergétique, l'enseignant devra veiller tout particulièrement sur les élèves dont l'état de santé au niveau cardio-pulmonaire déficient, d'après l'avis médical.

- Sécurité, note de service n° 94-116 du 9/04/1994, paru au BO n°11 du 17/03/94 :

* état des équipements : boussoles, sifflets, montres, balises.

* organisation des lieux : mise en place d'une organisation permettant de surveiller le mieux possible les élèves (promontoire, VTT...).

* consignes données aux élèves: règles d'organisation et de réalisation et surtout de sécurité à respecter.

* maîtrise du déroulement du cours : surveillance effective devant permettre de repérer et faire cesser tous comportements dangereux.

* caractère dangereux ou pas de l'activité : notion toute relative (cf Martinet EP.S n°255 «Le risque en toute sécurité»;Wilde et sa théorie de l'homéostasie du risque; Touchard-Eisenbeis «L'éducation à la sécurité» Ed Revue EP.S 1995), l'enseignant d'EPS étant statutairement qualifié pour enseigner les APSA aux programmes.

- loi du 05 avril 1937 sur la Responsabilité civile et pénale (art.1382 et 1383 du code civil) (article 221-6,222-19, 222-20 du code pénal) qui considère comme homicide involontaire toute faute causée par maladresse, imprudence, inattention, négligence ou manquement à une obligation de sécurité ou de prudence. BO n°11 du 19/03/94 sur la Responsabilité civile et pénale des enseignants d'EP.S. Le code pénal a été modifié par la loi du 13/06/96 pour essayer de freiner ce risque de pénalisation (article 11bis A) qui indique que les fonctionnaires : «ne peuvent être condamnés pour des faits non intentionnels commis dans l'exercice de leur fonction que s'il est établi qu'ils n'ont pas accompli les diligences normales compte tenu de

leurs compétences, du pouvoir et des moyens dont ils disposaient, ainsi que des difficultés propres aux missions que la loi leur confie». Au vue des jugements récents, il ne semble pas que la protection attendue soit effective.

- loi du 13/07/83 relative aux droits et obligations des fonctionnaires, l'article 11 leur accorde la protection de leur administration, l'article 28 leur donne la responsabilité des tâches qui leur sont confiées.

- Circulaires n° 96-248 du 25/10/96 qui organise différemment les déplacements d'élèves de collèges et de lycées en donnant une responsabilité effective aux décisions prises lors du C.A.

* Spécifique :

- APPN : arrêté du 8/12/95 et 30/11/98 qui représentent non la réglementation dans le service public d'enseignement mais la norme communément admise.

- BO n°29 du 18 juillet 1996 Programmes de 6ème. (4Heures d'EPS par semaine BO n°25 20 juin 1996)

- * adopter une motricité adaptée à l'activité pratiquée
- * assurer sa sécurité en respectant les consignes et en prenant conscience du risque
- * respecter l'environnement

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997. Pour les élèves de 6ème, les compétences spécifiques à acquérir sont :

- * établir une relation entre le vu et le représenté
- * suivre les lignes directrices les plus sûres pour se déplacer.
- * alterner course et marche et poinçonner les balises trouvées.
- * respecter les lignes d'arrêt et l'heure de retour.
- * respecter l'environnement.

- BO n°1 HS du 13 février 1997 (5/4) (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Les compétences propres données dans le livret n°1 de 1997 sont :

- * construire son itinéraire par étapes successives.
- * respecter les phases d'efforts intense et de moindre effort.
- * s'engager sur un itinéraire correspondant à ses ressources.
- * assurer sa sécurité et celle d'autrui.

- BO n°10 Hors série du 15/10/98 sur les programmes de 3ème (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Les compétences «propres» à acquérir seront :

* permettre à l'élève de se déplacer en relative autonomie dans un milieu de pleine nature, plus ou moins contraignant.

- * apprendre à respecter le milieu naturel.
- * comprendre et respecter les règles de sécurité individuelles et collectives.
- * adopter des attitudes orientées vers l'écologie et la citoyenneté.

Si l'activité programmée en 3ème a fait l'objet d'au moins 20 heures de pratique, les compétences spécifiques que l'on cherchera à stabiliser et à automatiser seront :

* un déplacement plus continu grâce à une meilleure identification de l'itinéraire et une capacité accrue à réagir plus rapidement face aux imprévus.

* s'engager sur l'itinéraire le plus adapté à ses ressources et celles éventuelles de ses équipiers.

- * assurer sa propre sécurité et celle des autres.

- * connaissance et compréhension des caractéristiques du milieu naturel pour en percevoir

les indices sur sa pratique.

Si l'activité a fait l'objet de moins de 20 heures de pratiques, l'accent sera mis sur :

* conduire un déplacement par étapes successives en fonctions des informations prises sur le milieu et sur ses possibilités.

* identifier les indices pertinents du milieu.

* concilier à la fois prudence et plaisir sur un parcours inconnu.

La pratique lors d'horaires regroupés ou de stages auxquels tous les élèves de la classe participent peut permettre de mettre en oeuvre une approche qui donne du sens à l'activité de l'élève et de les confronter aux espaces naturels.

- BO n°6 et 7 HS 31/08/00 Nouveaux Programmes Lycée (2Heures d'EPS par semaine BO spécial n°4 23/09/93). Avec pour la classe de seconde la compétence suivante : « *conduire son déplacement en suivant des lignes de types sentiers et intérieures pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle* ».

et les connaissances d'informations : - reconnaissances des lignes intérieures
- rapport entre les distances sur le terrain et sur la carte
- connaissance des limites de l'espace d'évolution
- retraçage du parcours après réalisation

et les connaissances procédurales :

* au niveau techniques et tactiques :

- assimile les légendes les plus typiques du lieu de pratique
- se situe et situe les lignes les unes par rapport aux autres
- organise un enchaînement de lignes pour passer par plusieurs postes
- mémorise un parcours partiel.

* au niveau connaissance de soi :

- pense à ses vêtements pour ne pas se refroidir
- s'échauffe avant la course et s'étire après la course
- réalise une course d'orientation en situation de performance en milieu connu et d'une durée d'une 1/2h.
- en cas d'erreur importante, ne s'obstine pas et se recalcule pour revenir au point de départ par les chemins.

* au niveau des savoir-faire sociaux :

- gère son inscription sur le tableau de départ (sécurité)
- remplit son carton de contrôle entièrement
- ramasse les postes d'un parcours connu
- respecte les heures de retour
- situe et connaît les zones interdites

- Le Brevet Collège 19/10/87, en attendant l'évaluation exacte du Brevet 2000.

- Documents d'accompagnement du programme du lycée de mars 2001 : Les APPN sont classées en 4 catégories, aventure (occasion d'explorer ses limites) ; santé (pratiques physiques hygiéniques de plein air) ; loisirs (détente, plaisir) ; sportive (se mesurer aux autres). A cela vient s'ajouter la diversité des pratiquants qui peuvent être «puristes», «sportifs», «touristes» ou «fun». Cela conduira donc l'enseignant à proposer aux élèves plusieurs approches possibles de ces pratiques au cours de la scolarité. Comme les APPN constituent la forme la plus probable de pratique physique à l'âge adulte, il faut leur accorder toute l'importance qu'elles représentent. Ils s'agit en fait d'enseigner aux futurs vacanciers tous les savoirs élémentaires lui permettant d'envisager une pratique autonome et sécuritaire. Mais aussi vis-à-vis de la culture fun, d'orienter les contenus d'enseignement vers une prestation visant à enchaîner des figures esthétiques qui révèlent une maîtrise de l'équilibre. Enfin, en ce qui concerne la valence sportive, il s'agira de former un lycéen sportif et compétitif, capable de réaliser une performance seul ou en équipe. Les compétences sollicitées dans cette APSA sont au nombre de 6 : CC1, CC2, CM1, CM2, CM3, CM4, selon les modalités de l'activité.

* En classe de seconde : la modalité sportive.

situation : 3 ateliers en milieu connu, avec un document-carte d'orientation au 1/5000e ou 1/7500e de 2 à 3kms chacun. Le premier circuit permettra de relier des postes sans l'aide de la

carte entre chaque poste (cartes fixées à chaque balise) ; le second donnera le choix d'un parcours de type CO avec ordre des balises imposé ; le dernier imposera un circuit surligné sur la carte, sans que l'élève ne connaisse le nombre ni l'emplacement des postes, qu'il devra reporter sur la carte quand il les rencontrera.

* Le cycle terminal : soit randonnée-orientation avec sac à dos, de 2 heures, par équipes de 2 à 3, avec une carte IGN 1/25000e et d'une carte course d'orientation au 1/15000e ou 1/10000e, en passant par des points particuliers dont certains sont conçus comme des ateliers (connaissance du milieu, parcours de CO avec boussole). Soit CO de type sportive dans un milieu connu ou partiellement connu, boisé, avec une carte d'orientation au 1/75000e ou 1/10000e, pour le niveau 1. Et milieu inconnu, forestier avec carte au 1/10000e ou plus pour le niveau 2. Parcours oscillants entre 3 et 4kms chacun au niveau 1 et entre 4 et 6 pour le niveau 2 (parcours de mémorisation partielle, CO individuelle, et stratégie collective).

- BO n°5 HS du 30/08/2001 : Programme de l'EPS dans le cycle terminal des lycées générales et technologiques.

Chaque activité physique permet une expérience dominante, porteuse de sens, elle favorise une diversité d'expériences corporelles. Dans chacune des situations d'enseignement, le professeur favorisera l'acquisition de connaissances, composées : d'informations sur l'activité, des techniques et tactiques significatives de cette activité, des connaissances sur soi, et des savoir-faire sociaux. Ils visera aussi l'acquisition de compétences regroupées dans deux dimensions : culturelle et méthodologique. En ce qui concerne les compétences culturelles, elles se déclinent en cinq types :

- réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
- adapter ses déplacements a des environnements multiples, variés, nouveaux
- réaliser des actions à visée artistique ou esthétique
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif
- orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

Chaque activité se caractérise fondamentalement par l'un d'entre eux, mais ils peuvent se combiner dans une même APSA.

Les quatre compétences méthodologiques sont prévues par le programme dans le respect des méthodes sollicitées lors de la confrontation aux APSA :

- s'engager avec lucidité
- concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement
- apprécier les effets de l'activité physique
- se confronter aux règles de vie collective.

Une attention particulière sera portée au premier type de compétence de cette dimension méthodologique, car il est important que les lycéens et lycéennes apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels.

C'est neuf types de compétences sont attendues dans deux ensembles d'APSA, l'ensemble commun et l'ensemble libre.

Deux niveaux d'acquisition sont proposés aux élèves du cycle terminal :

- le niveau 1, qui définit le socle commun de connaissances et le minimum exigible.
- le niveau 2, qui permet aux élèves dès que cela est possible de viser ce niveau d'exigences

supérieures. Trente fiches sont proposées afin d'aider les enseignants dans leur programmation. Elles sont en fait la déclinaison du modèle publié dans le BO n°6 du 30/08/2000.

Avec les compétences niveaux 1 et 2 en annexe.

- Documents d'accompagnement livret n°2 mars 2002.

- BO n°18 du 2/05/2002 : sur la nouvelle évaluation au baccalauréat général et technologique des élèves des établissements publics et privés sous contrat. Ceux-ci bénéficient soit d'un CCF en EPS, soit d'un examen ponctuel terminal. Les candidats présentant une inaptitude partielle ou d'un handicap physique attesté par l'autorité médicale scolaire ne permettant une pratique assidue des APSA bénéficient d'un contrôle adapté soit dans le cadre d'un CCF, soit dans le cadre d'un contrôle ponctuel terminal (deux épreuves

adaptées, l'une au moins est choisie dans la liste nationale, ceux relevant du contrôle ponctuel terminal sur une épreuve adaptée). Le CCF obligatoire d'EPS porte sur trois APSA appartenant à trois groupements différents, dont deux au moins sont inscrites dans la liste nationale, l'autre pouvant provenir d'une liste académique et dont une est obligatoirement collective. Le choix de menus n'est pas obligatoire. Il peut être imposé pour des établissements qui ne peuvent pas faire autrement. Pour chaque épreuve, l'évaluation donnera lieu à une note individuelle, à partir de conditions et de critères précisés dans le référentiel national. Cette évaluation sera faite par deux enseignants au moins dont le professeur du groupe classe. Chaque épreuve sera notée sur 20 et le total des trois épreuves sera divisé par trois donnant ainsi la note du baccalauréat EPS arrondie au point entier le plus proche. Un protocole d'évaluation doit être établi dans chaque établissement. Il précise le calendrier des contrôles et des rattrapages, et doit être porté à la connaissance des élèves et des familles au plus tard un mois après la rentrée scolaire. L'efficacité est notée au moins sur 60% de la note et le reste provient des compétences méthodologiques et des rôles sociaux. Le contrôle en CCF de l'EPS de complément comporte deux épreuves. La première porte sur une APSA de l'enseignement de diversification et d'approfondissement, différente de celles choisies pour l'évaluation de l'enseignement commun dans la mesure du possible. La seconde porte sur une APSA de l'enseignement de spécialisation et pour laquelle seule la performance est prise en compte pour 70% de la note. Cette note est complétée par un entretien à partir d'un dossier dont le sujet est choisi par un candidat. Cette évaluation est faite par deux examinateurs dont celui du groupe classe et donne une note sur 20 coefficient 2. Les élèves scolarisés dans les établissements publics ou privés sous contrat peuvent passer cette épreuve en CCF. Ceux qui n'auraient pas suivis l'enseignement facultatif peuvent toutefois présenter l'épreuve en examen ponctuel terminal. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Dans le cadre du CCF de l'enseignement facultatif, le candidat est évalué sur une épreuve soit nouvelle, soit déjà programmée dans l'enseignement commun. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Les exigences correspondent à ce qu'il est possible d'atteindre à l'issue de 60 heures de pratique au moins (75% de la note sur une prestation et 25% sur un entretien). Deux enseignants doivent évaluer les élèves. Le contrôle terminal ponctuel de l'enseignement facultatif s'effectue sur une épreuve de la liste académique fixée par le Recteur. Même critères d'évaluation.

VIIJ NIVEAUX OBSERVES :

NIVEAU I	Déplacement sur des lignes continues, les postes à trouver sont sur ses lignes Circuits simples et le plus souvent reconnus avant avec la classe Balisés par des repères claires et infranchissables Circuit en étoile sous forme d'aller/retour avec 100m à 200m maxi entre les postes numérotés sens aiguille montre Les élèves sont par 2 ou 3 ou 4 Echelle 1/5000 (1cm = 50m), 1/10000 (1cm = 100m)
NIVEAU II	Déplacement sur des lignes interrompues Courtes distances (20m-50m), postes placés à proximité de celles-ci Circuit reconnu verbalement au début de la séance avec la classe Balisés par des repères claires et infranchissables Circuit en étoile mais numérotés dans le désordre, en ailes de papillons avec balises de couleur différentes Groupes de 2/3 élèves vers 2, que l'on fait partir en sens inverse Utiliser la boussole, le point d'attaque, la ligne d'arrêt
NIVEAU III	Déplacement sur des lignes interrompues et grande distance sup 50m Postes éloignés de ces lignes Circuit non reconnu Parcours en circuit, départs décalés dans le temps de 2' Groupe de 2 élèves vers 1 Utilisation de la double foulée pour mesurer les distances et de l'azimut, mémorisation et sélection des infos

VIII] AUTONOMIE :

Dans l'organisation :

- mettre en place un tableau d'organisation pour permettre au prof de savoir où sont les groupes à tous moments (entourer la balise que l'on va chercher, mettre une croix quand on l'a trouvée), aux élèves de savoir où ils en sont.
- recopier les postes à trouver sur son carton avant de partir (aller du recopiage totale vers la symbolisation)
- utilisation des poinçons
- marquer le temps de départ et d'arrivée sur son carton et calculer le temps mis et la moyenne horaire.

Dans les déplacements:

- circuit avec postes communs et proches, tous les coureurs partent en même temps, obj se concentrer sur son parcours sans tenir compte des autres (circuits courts pour qu'il y ait confrontation)
- La chasse : un même parcours pour 2 concurrents qui partent décalés, obj le poursuit gère le stress d'être rejoint, source d'erreur, le poursuivant gère l'envie de le rattraper trop vite source d'erreur aussi
- Réseau de postes : passer par tous les postes dans l'ordre de son choix en allant le plus vite possible, Obj poursuivre ses déplacements initialement prévus malgré la présence des autres.
- Circuit individuel avec postes communs et différents, départ décalé dans le temps, chacun suit son parcours sans connaître ceux des autres, Obj ne pas se laisser influencer par l'autre.

IX] SECURITE :

PASSIVE :

Pour le prof

- reconnaître préalablement le parcours, repérer les points caractéristiques et les dangers potentiels
- demandes d'autorisations diverses
- présence de lignes d'arrêts évidentes, au besoin baliser la zone dévolution
- mettre à jour ses connaissances et vérifier ses compétences
- inculquer dès le départ des incontournables aux élèves (ligne à ne pas franchir, heure de fin à partir de laquelle il faut revenir quoi qu'il arrive, point caractéristique pour les égarés, carte toujours orientée dans le sens du déplacement pliée pouce sur l'itinéraire, connaître clairement le point recherché déf, distance, aspect, direction, ne suivre personne)
- **il est même précisé maintenant dans le document de la nouvelle évaluation du bac que « tout participant soit vu ou entendu ».**

Pour l'élève

- respecter les consignes données par le prof
- avoir une direction à suivre en cas de perte (tour, chemin, objet caractéristique)
- avoir une montre par groupe au moins, ainsi qu'un sifflet
- connaître la conduite à tenir en cas d'accident ou/et en cas de perte dans le bois.

ACTIVE :

- le prof peut rester sur un point fixe surélevé, ou se déplacer en vélo
- compter ses élèves au début et à la fin de la séance.
- ne pas mettre des élèves non affinitaires ensemble.
- donner des circuits correspondants au niveau des élèves, évolutif de 400m à 3kms, du moins difficile à la lecture au plus difficile.

X] OBJECTIFS ET THEMES DE LECONS : Quelques exemples

	OBJECTIFS	THEMES
--	-----------	--------

6ème	<ul style="list-style-type: none">- relation entre le vu et représenté- familiarisation à un déplacement sur une carte- maîtrise de la composante émotionnelle dans un déplacement par petit groupe- assurer sa sécurité	<ul style="list-style-type: none">- lire une carte et se repérer- se déplacer sur un trajet court suivant des lignes directrices simples- se déplacer par groupe de 3 puis seul en terrain connu- réaliser des parcours en étoile passant par le point de départ, puis enchaîner des balises (2/3/5)
5ème/3ème	<ul style="list-style-type: none">- utilisation des repères en vue d'optimiser sa pratique- amélioration d'un déplacement sur une carte, introduire la notion de temps- développement organique et foncier- assurer sa sécurité et celle des autres	<ul style="list-style-type: none">- entraînement foncier- perfectionnement de la lecture de la carte, de la représentation du parcours- apprentissage de la boussole- travail sur la mémorisation de la carte- faire des choix stratégiques
2nde/Ter	<ul style="list-style-type: none">- assurer sa complète autonomie- assurer sa sécurité et celle des autres- déplacement seul en milieu inconnu- développer un projet d'action le plus efficace possible	<ul style="list-style-type: none">- utilisation parfaite de la boussole et de l'azimut- introduire la notion de compétition dans tous les parcours, entraînant une optimisation de la maîtrise des connaissances et une meilleur gestion des choix stratégiques

XI] A CONNAITRE :

- l'étalonnage du pas ou de la double foulée (K)
- l'azimut : angle formé par la direction choisie et celle du nord magnétique. (ex : afficher la flèche dans la direction choisie, puis boussole horizontale, pivoter sur soi-même pour faire coïncider la flèche et l'aiguille du nord)
- la ligne : éléments du terrain que l'on peut suivre (sentiers, chemin, talus, limite de végétation, fossé...)
- la ligne d'arrêt : ligne sûre qui permet d'arrêter le coureur lorsqu'il a dépassé le poste.
- la ligne de contour : ligne qui délimite l'espace de travail.
- le point d'attaque : dernier point sûr avant le poste.
- le point d'appui : point remarquable qui permet au coureur de se situer ou resituer entre 2 postes.
- le point de décision : point remarquable où le coureur décide d'un changement de direction ou de ligne.
- le poste : point remarquable de la carte où l'on place une balise.
- procédé fondamental pour établir un déplacement :
 - * lecture de ma carte, maîtriser les légendes simples, les couleurs, la planimétrie (relief)
 - * la distance doit être étalonnée par le double pas ou la double foulée (attention il varie en fonction du dénivelé)
 - * la boussole, maîtriser son utilisation, l'azimut notamment.
- les légendes (cf carte).

XII] SITUATION DE REFERENCE :

Un parcours en étoile ou en papillon, un circuit d'une distance variable, seul ou à plusieurs, avec notion de temps, avec ou sans boussole.

XIII] SITUATION D'APPRENTISSAGE :

NIVEAU I

S1

Jeu des 3 mots

Objectif : Définir les fondamentaux de la CO (direction, distance, nature du poste).

But : Trouver une balise posée par un camarade dans un milieu connu (parc, cour de l'école....)

Une fois la balise posée, l'élève indique à son camarade à l'aide de 3 mots où elle se trouve.

C de Réalisation : distance, direction et description du poste à trouver.

C de Réussite : trouver la bonne balise.

(+/-) : + donner une contrainte de temps

S2

Tomber pile

Objectif : Inventer ou utiliser des outils pour mesurer ou apprécier une distance.

But : Evaluer à vue de nez, le plus précisément possible la distance séparant un repère visible du point de départ.

Possibilité de faire un parcours en étoile autour d'un point central. Les élèves estiment un nombre de pas puis vérifient. Ensuite étalonnage du pas ou de la double foulée sur un décimètre pour établir une constante K individuelle et réessayer avec elle. On pourra attribuer des points si l'élève trouve la bonne réponse, et organiser ainsi un petit concours entre les doublettes.

C de Réalisation : - faire un pas égal sans se précipiter

- intérioriser son pas

C de Réussite : trouver le bon nombre de pas en fonction de l'hypothèse de départ.

(+/-) : - donner une marge d'erreur de 5 pas.

+ rajouter une contrainte temporelle

S3

Objectif : Rechercher des points significatifs et découvrir la représentation codée.

But : Mise en place d'un parcours.

Par petits groupes, chaque groupe pose une balise dans une zone délimitée par le prof, puis reporte sur la carte ou le plan le point choisi. Retour au centre, chaque groupe donne sa carte à l'autre qui doit aller chercher la ou les balises.

C de Réalisation : - distance, direction, description.

C de Réussite : trouver la balise.

(+/-) : + rajouter une contrainte temporelle

S4

Objectif : Relation carte/terrain.

But : Suivre un précisément son itinéraire sur une carte.

Placer sa carte dans le sens du cheminement et faire avancer son pouce au fur et à mesure. Suivre avec précision un parcours tracé sur la carte et positionner les postes découverts au passage. Faire partir toutes les 1' dans les 2 sens.

C de Réalisation : - bien placer la carte dans le sens du déplacement

- mettre son pouce sur la carte et ne pas l'enlever

C de Réussite : trouver toutes les balises au bon endroit

(+/-) : - rapprocher les balises en distance les unes des autres

+ éloigner les balises entre elles

+ rajouter une contrainte temporelle

S5

Objectif : Mémorisation d'un point trouvé et reconnaissance sur la carte.

But : Rechercher le plus grand nombre de postes.

Par groupe de 2/3, chercher tous les postes mis en place dans un secteur et les reporter sur la carte. Revenir au point central pour plus de sécurité et vérifier sur la carte mère. Faire cet exercice sous forme de relais.

C de Réalisation : - définir le périmètre de sécurité

- utiliser le pouce, carte bien orientée

C de Réussite : découvrir le plus de postes en un temps limité

- (+/-) : - augmenter le temps
- diminuer les postes
+ diminuer le temps
+ augmenter le nombre de postes

NIVEAU II : (5/4/3)

S1

Objectif : Utiliser ses ressources physiques et cognitives

But : Relevé d'itinéraire sur 4 circuits de 1000m à faire en 30''/1'.

Chaque groupe a une carte de CO, parcours balisés à chaque changement de direction. Les élèves tracent les parcours sur leur cartes (on peut faire le traçage une balise à la fois sous forme de relais avec pénalisation de temps) Puis les groupes partent sur les parcours par niveau en fonction par exemple des tests de VMA Léger-Boucher (+8, 5,5 à 7,5, -5) . Groupe fort les 4, moyen 3, faible 2.

C de Réalisation : - bien retranscrire les parcours

- utiliser le pouce sur la carte
- avoir une allure régulière

C de Réussite : - 4 circuits pour le groupe 1

- 3 circuits pour le groupe 2
- 2 circuits pour le groupe 1

(+/-) : + donner des contraintes temporelles en fonction des niveaux

S2

Objectif : Utiliser ses ressources physiques et cognitives

But : Relevé d'itinéraire sur 4 circuits de 1000m à faire en 30''/1'.

Idem mais les parcours sont plus variés, hors des chemins et des lignes directrices.

C de Réalisation : idem S1

C de Réussite : idem S1 avec un chronométrage en plus.

(+/-) : + donner des contraintes temporelles en fonction des niveaux

S3

Objectif : Accoutumance à une orientation individuelle et estimation de ses capacités de décision , de compréhension , de symbolisation, et de retranscription sur la carte..

But : Trouver un maximum de postes en un temps déterminé dans un secteur défini.

Dans une zone mettre de nombreux postes aux définitions variées, afin d'exercer la lecture et la compréhension de symboles différents. Partir en masse ou 2 groupes échelonnés toutes les 3'

C de Réalisation : - se repérer sur la carte pour inscrire la balise (orientation, pouce....)

C de Réussite : trouver le plus de postes dans le temps imparti.

(+/-) : + donner des contraintes temporelles en fonction des niveaux

S4

Objectif : Effectuer le bon choix stratégique.

But : Trouver un maximum de postes en un temps déterminé dans un secteur défini.

Idem mais avec une course au score. On attribue une valeur à chaque poste, les plus proches rapportant moins de points que les plus éloignées.

C de Réalisation : idem S3

C de Réussite : idem S3

(+/-) : + donner des contraintes temporelles en fonction des niveaux

S5

Circuit hydrographique, relief ou planimétrie

Objectif : Renforcer la connaissance du thème proposé.

But : Faire la différence entre 2 types de relief

Nous proposons aux élèves 1 circuit paire avec des dépressions, un autre impaire avec des sommets.

C de Réalisation : - se situer avec son pouce

- bien orienter la carte
- utiliser l'étalonnage du pas ou de la foulée
- être concentré

C de Réussite : trouver le plus de postes appartenant à son circuit

(+/-) : + donner des contraintes temporelles en fonction des niveaux

S6

Faux postes

Objectif : Augmenter ses capacités de prise de décision et d'autonomie

But : Eviter les pièges tendus dans le parcours.

2 parcours différents avec des balises proches, l'élève doit trouver les postes qu'il a sur sa carte (les faux postes n'étant pas indiqués)

C de Réalisation : idem S5

C de Réussite : idem S5

(+/-) : + donner des contraintes temporelles en fonction des niveaux.

S7

Postes manquants

Objectif : Développer la confiance en soi et en ses compétences de lecture et de compréhension.

But : Relever les postes présents sur son parcours.

Les élèves partent par groupe de deux ou seul si possible. Si la balise trouvée n'existe pas sur sa carte, l'indiquer et poursuivre, sinon poinçonner.

C de Réalisation : idem S5

C de Réussite : idem S5

(+/-) : + donner des contraintes temporelles en fonction des niveaux.

NIVEAU III: (2nde à Ter)

Les mêmes situations que pour le niveau II peuvent être faites en jouant sur les variables de temps, distance, difficulté du circuit, nombre d'élèves dans le groupe.

XIV] REGLEMENT UNSS :

Relais et course au score.

4x 2,5kms en collège pour les catégories 1 (10/14) jusqu'à 4x 4kms pour les catégories 2 (+ de 14)

4x 3,5kms en lycée pour les filles jusqu'à 4x 5kms pour les garçons.

3 niveaux de juges.

XV] EVALUATION :

Sur un parcours de 10/15 balises, de niveau de difficulté différent (éloignement par rapport aux lignes directrices, distance à parcourir, caractéristiques du poste à trouver), disposées sur 1km², l'élève doit engranger le maximum de points. Une note de conduite de l'itinéraire et de lecture de carte sur 10 est attribuée en fonction du nombre de points rapportés, une note sur 4 en fonction de la gestion de la difficulté de l'itinéraire choisi, une note sur 6 en ce qui concerne la prise de risque dans la construction et la réalisation d'un contrat donné à l'avance au professeur sur le nombre et l'emplacement des balises à trouver.

XVI] INTERDISCIPLINARITE :

Cette APSA permet un travail interdisciplinaire très riche. En effet, de nombreuses matières peuvent y trouver des intérêts communs. Les mathématiques avec les problèmes d'échelles, de proportionnalités, de temps, de pourcentage, de superficies et d'angles ; la géographie en ce qui concerne les cartes, les légendes, les courbes de niveau, les différents reliefs ; la SVT avec tout ce qui est relatif à la faune et la flore ; le français pour la constitution d'un dossier écrit et enfin la technologie pour l'utilisation de l'outil informatique pour la réalisation du dossier.

XVII] BIBLIOGRAPHIE :

«Contenus d'enseignement : une démarche de construction», S. TESTEVIDE , in Revue EPS n°243
«APPN, quoi enseigner en EP.S», CRDP de Rouen S. TESTEVIDE
Revue EP.S n°246, 251, 266, 270, 181
Programme d'accompagnement du lycée.