







ROYAUME DU MAROC



MINISTRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
DE L'ENSEIGNEMENT PRÉSCOLAIRE ET DU SPORT  
RÉGION DE FES-MEKNES  
DIRECTION PROVINCIALE D'IFRANE

***PARTICIPER A UNE COMPETITION SCOLAIRE  
EN COURSE D'ORIENTATION  
« CE QU'ON NE PEUT IGNORER »***

Préparé et présenté par:

**M. Youssef RAHMANI**

**M. Aziz BITAR**

**INSPECTEURS D'EPS**

**DIRECTION PROVINCIALE D'IFRANE**

**Le 26 AVRIL 2023**

# ***PLAN***

## ***INTRODUCTION***

***1- A PROPOS DE L'APS COURSE D'ORIENTATION***

***2- UTILISATION DE LA CARTE ET DE LA BOUSSOLE***

***3- PASSATION DE LA COURSE***

***4- VALIDATION DES RESULTATS ET CLASSEMENT FINAL***

## ***CONCLUSION***

# ***INTRODUCTION***

Championnat national scolaire de la course d'orientation

Partage expérience et formation

## ***1- A PROPOS DE L'APS COURSE D'ORIENTATION***

### **DEFINITION:**

C'est une course en terrain varié (montagne, forêt, collines...) sur un parcours matérialisé par des postes que l'on doit trouver dans l'ordre (poste 1, poste 2,...).

On choisit son itinéraire, son chemin en s'aidant d'une carte et d'une boussole.

## **LOGIQUE SCOLAIRE**

Faire de la course d'orientation, c'est réaliser un déplacement finalisé (je viens de..., je suis à..., je vais à...) le plus rapidement possible, en terrain plus ou moins connu et complexe, à l'aide d'un document de référence (photo, croquis, plan, carte...), et éventuellement une boussole.

## **PROBLEME FONDAMENTAL**

Gérer les contradictions entre:

- Course et orientation
- Intellect et Physique
- Energétique et informationnel
- Vitesse et précision
- Risque et sécurité

## ***RESSOURCES MOBILISÉES***

- Ressources biomécaniques, énergétiques et motrices: Exécution et contrôle moteur
- Ressources informationnelles, cognitives et décisionnelles: prise d'informations visuelles, proprioceptives, kinesthésiques, contextuelles, analyser une situation, prendre des décisions stratégiques et tactiques
- Ressources affectives (psycho et émotionnelles), canaliser ses émotions

## **ENJEUX DE FORMATION**

programmer la CO, c'est décider d'intégrer une pratique sociale utilitaire, sportive, et de loisir nécessitant observation, réflexion et manipulation d'outils...

De façon plus spécifique, développer des capacités cognitives, perceptives et énergétiques, et plus largement être capable de s'orienter et devenir autonome avec une visée éco-citoyenne

# TERMINOLOGIE ET OUTILS PROPRES A LA COURSE D'ORIENTATION

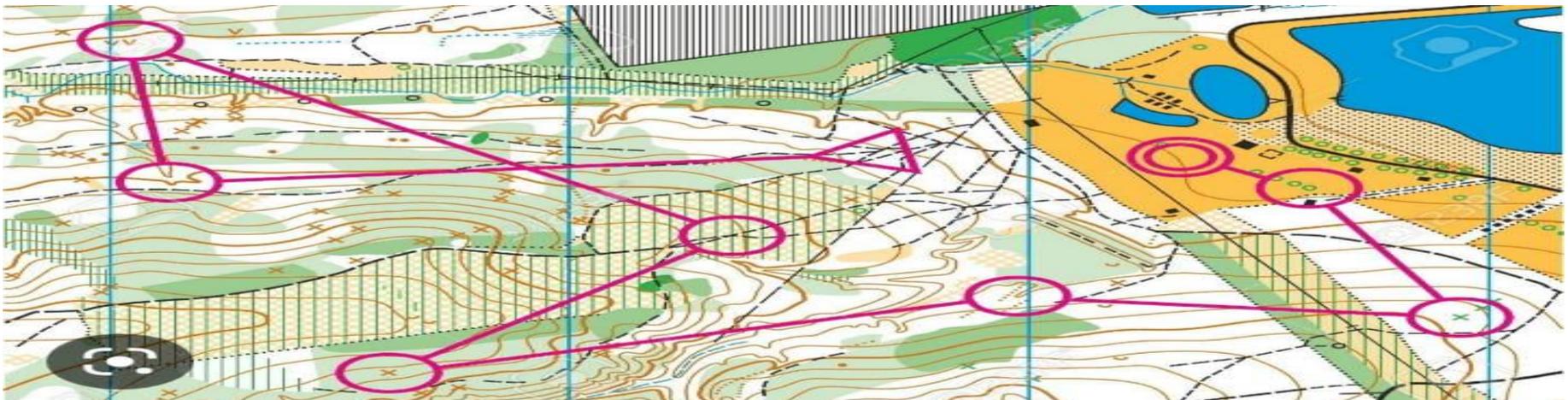
## LE PARCOURS

C'est un espace naturel, comptant un départ et une arrivée, et éventuellement constitué de 3 zones, zone d'évolution, zones dangereuses et zone interdite, symbolisées sur la carte.

Il peut être ouvert ou fermé, et de différentes formes, en étoile, papillon...

## LE POSTE

C'est la caractéristique de l'endroit où se trouve la balise: un croisement, un carrefour de chemin, un bâtiment, une pylône, angle de clôture... Le poste correspond sur la carte au cercle numéroté. la balise se trouve au centre du cercle



## LA BALISE

La balise est un objet visible. Elle est à 1m, 1m 50 du sol, le plus prêt possible de l'élément choisi. La balise a éventuellement un code et une pince de contrôle.

## LE CARTON DE CONTRÔLE

C'est une fiche en papier qu'il faut poinçonner avec une pince au niveau de chaque balise. Chaque pince est différente en nombre et ou en disposition de poinçons. C'est ce qui prouve le passage par la balise. (juge de balise, doigtier électronique...)

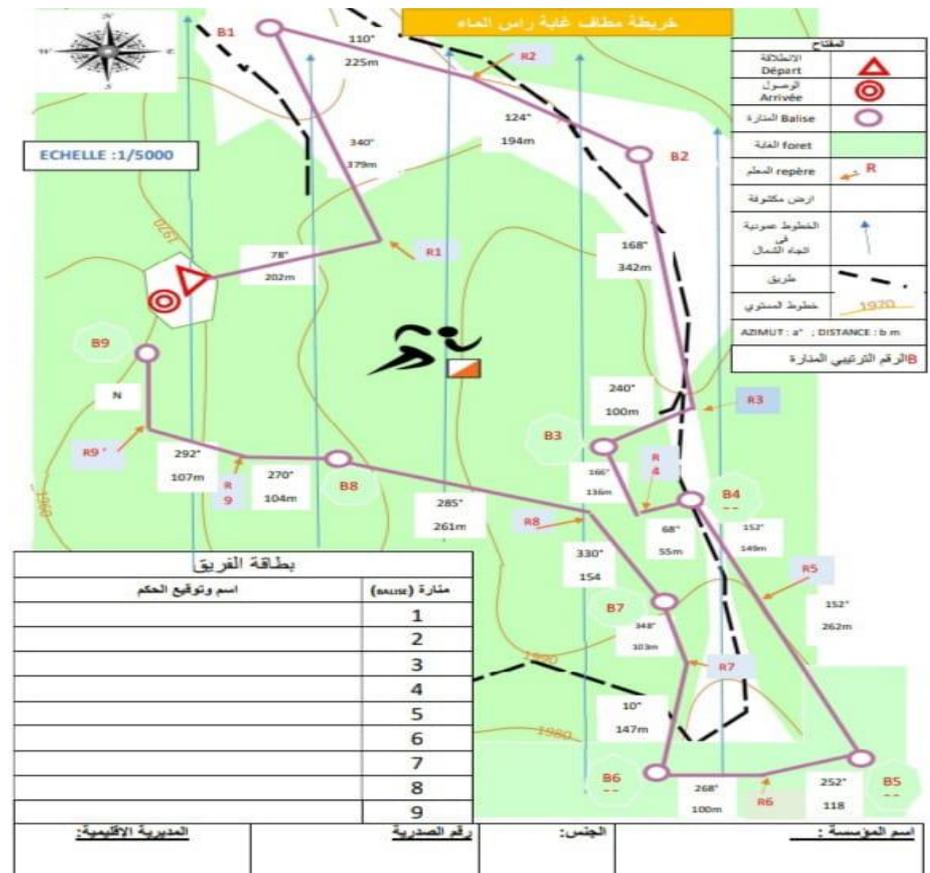


# LA CARTE

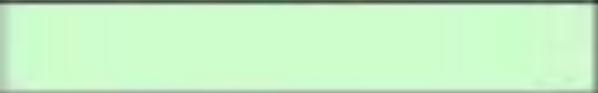
Document permettant une représentation de l'espace qui nous entoure, et grâce auquel on peut naviguer dans cet espace, où figurent l'indication du Nord, les courbes de niveau, l'équidistance, des lignes verticales, une échelle et une légende

Sur la carte; le départ est symbolisé par un triangle rouge. Chaque poste est symbolisé par un rond rouge numéroté. L'arrivée est symbolisée par un double cercle rouge

Sur la Fiche d'équipe ou repères avec azimuts et distances

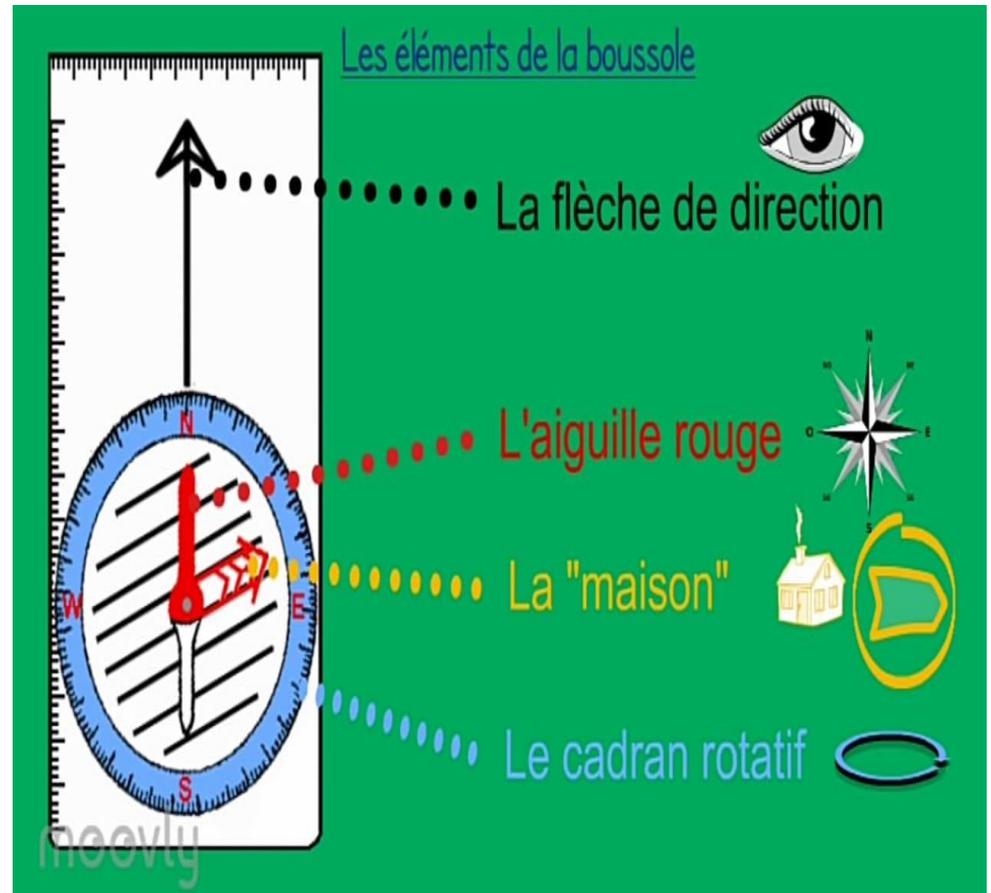


## المفتاح

الانطلاق Départ	
الوصول Arrivée	
المنازة Balise	
الغابة foret	
النقطة repère	
الارض مكتوفة	
الخطوط صوتية في الجانب الشمال	
طريق	
خطوط المستوي	
AZIMUT : $a^\circ$ ; DISTANCE : b m	
B الرقم الترتيبي المنازة	

# LA BOUSSOLE

Appareil qui nous servira pour nous orienter, composé éventuellement d'une aiguille aimantée dont la moitié rouge indique le nord, un cadran rotatif, une niche, et une plaque transparente qui comprend une flèche de direction et des réglettes de mesure de distance sur la carte et de distances réelles via une échelle

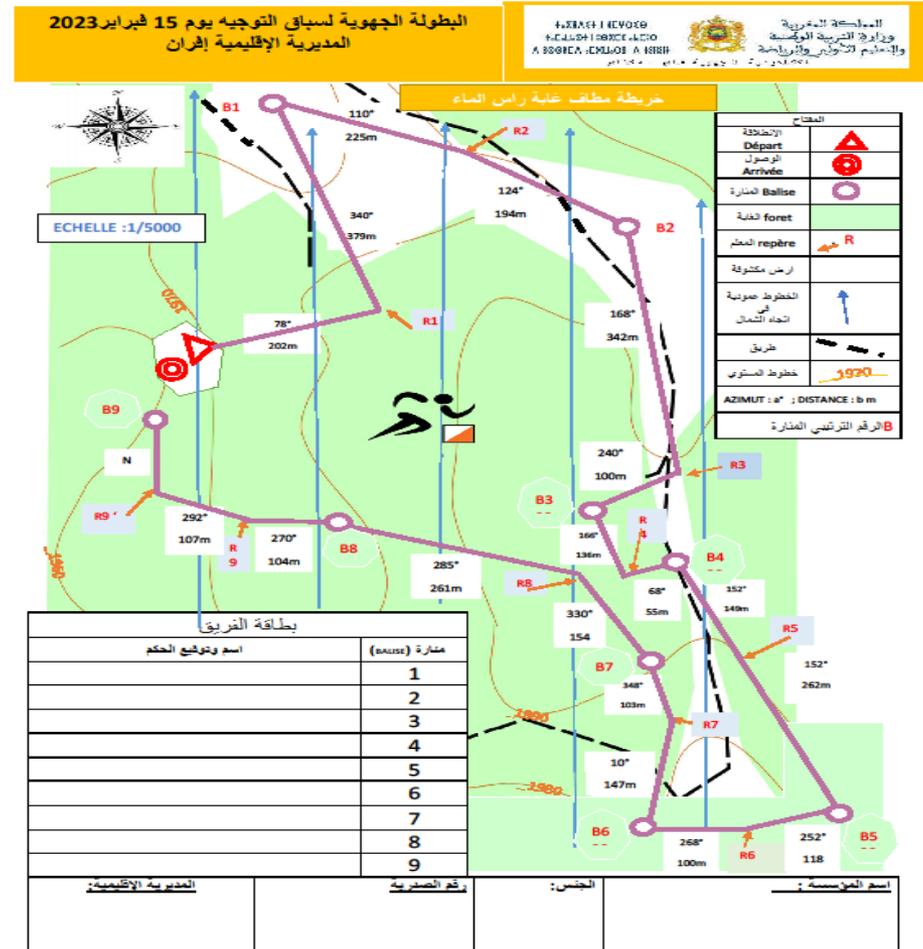


## DICUSSION

## 2- UTILISATION DE LA CARTE ET DE LA BOUSSE

### LA CARTE:

- 1- Repérer le nord de la carte
- 2- Orienter la carte en coïncidant le nord de la carte avec le nord magnétique
- 2- Se situer par rapport à la carte, repérer et utiliser la légende et l'échelle
- 3- Repérer et utiliser les indications chiffrées (azimuts et distances)
- 4- S'orienter par la carte (repères visuels)



## ***2- UTILISATION DE LA CARTE ET DE LA BOUSSOLE***

### **LA BOUSSOLE:**

- 1- Orienter la carte
- 2- Trouver une direction via un azimut



## ***CHERCHER ET TROUVER UNE BALISE ...***

- 1- Le poste est dans quelle direction (je dois orienter la carte et me repérer par rapport aux 4 points cardinaux)
- 2- Le poste est à quelle distance (je repère l'échelle et fait un rapide calcul)
- 3- Je définis ce que je cherche, l'objet au centre du cercle (je me rapporte à la légende)
- 4- Je repère un point lointain et je construis un itinéraire
- 5- Je repère des éléments remarquables qui seront des points d'appui
- 6- Je repère une ligne d'arrêt au delà du poste
- 7- Si je suis en échec, je me recale sur le dernier élément remarquable connu et je recommence l'opération

## DICUSSION

### ***3- PASSATION DE LA COURSE***

#### **TIRAGE AU SORT**

Préciser l'ordre de passage des équipes au départ

#### **ZONE D'ISOLEMENT**

Éviter toute communication d'information



# DÉPARTS DÉCALÉS

Éviter poursuite aveugle



# VALIDATION DE PASSAGE AUX BALISES

Signature du juge de balise sur le carton de contrôle



# **REMISE DU CARTON DE CONTRÔLE À L'ARRIVÉE**

Prélèvement des données figurant sur la fiche

<b>Balises</b>	<b>Noms et Signatures des juges de Balises</b>
<b>Balise n° 1</b>	
<b>Balise n° 2</b>	
<b>Balise n° 3</b>	

## DICUSSION

## 4- VALIDATION DES RESULTATS ET CLASSEMENT

### ARRIVÉE DE TOUS LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE SANS INFRACTION AU REGLEMENT

Rester rassembler lors de la recherche des balises, la validation de passage et à la ligne d'arrivée



## **RESPECT DE TEMPS LIMITE**

Temps maximal de 60 min

## **TEMPS REALISÉ LORS DE LA COURSE**

Soustraire l'horaire d'arrivée de celui du départ à la seconde

## **TEMPS REALISÉ LORS DU PASSAGE À LA DERNIÈRE BALISE**

Se référer au temps réalisée lors du passage à la dernière balise en cas d'ex aequo

<b>Equipe</b>	<b>Heure de départ</b>	<b>Heure d'arrivée</b>	<b>Temps réalisé</b>	<b>Nbre et N° de balises trouvées</b>

## DICUSSION

## ***CONCLUSION***

### **VOLET PRATIQUE** **MARTINÉE 29-04-2023**

- **CONTENUS (ORIENTER UNE CARTE-S'ORIENTER PAR LA CARTE- RECHERCHE DE 3 BALISES)**
- **DISPOSITIF ET ORGANISATION**

### **ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE**

**NIVEAUX-PROGRESSION-VARIABLES DIDACTIQUES-EVALUATION**

## ***BIBLIOGRAPHIE ET WEBOGRAPHIE***

- Document orientation 2017 Equipe EPS Haute-Garonne
- MULLER M., 2006, « Aborder un cycle COURSE D'ORIENTATION », *Revue EPS*, n°332, Paris : Editions Revues EPS.
- PRÉCLIN S., 2008, « La CO pour des élèves présentant des troubles importants des fonctions cognitives », *Revue EPS*, n°330, Paris : Editions Revues EPS.

- <https://youtu.be/P11oy55Kwio>

- <https://youtu.be/ygIGPYgNSUA>

- <https://youtu.be/qwiUP1pKSSw>

- <https://youtu.be/1oUMvqGTOWU>

- <https://youtu.be/wR7yBiUdY24>

- [https://youtu.be/LKL\\_ASgcPs8](https://youtu.be/LKL_ASgcPs8)

- <https://youtu.be/rc1LDOtjLd8>

- <https://youtu.be/Rt20FpcGFDo>

- <http://www.rambouilletolympique.asso.fr>