

# Activités et course d'orientation à l'école

Nicolas Blanchet – CPC EPS

## Programmes 2002 :

Les activités et la course d'orientation relèvent de la COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE EPS :

### **Adapter ses déplacements à différents types d'environnements :**

- Dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude (parc, bois, forêt, montagne...)
- En fournissant des types d'effort variés.

Les activités d'orientation permettent de développer des compétences dans d'autres disciplines à partir d'un projet en EPS. (Voir page suivante)

## Définition

*« La course d'orientation est une course individuelle contre la montre, en terrain varié, 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 ».*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> in *La course d'orientation de l'école au club*, livret UFOLEP – USEP.

Il s'agit avant tout d'une activité motrice où l'enfant doit pouvoir se déplacer le plus rapidement possible avec une carte, franchir des obstacles, s'adapter aux dénivelés ... tout en se situant dans un milieu grâce à l'observation et la lecture des éléments qui composent ce milieu.

## Ce que proposent les documents d'accompagnement

### **Cycle 2 :**

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnements** dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, lac...) : Dans un milieu connu (parc public), par deux, retrouver cinq balises sur les indications données par le groupe qui les a placées.

### **Cycle 3 :**

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnements** dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude (bois, forêt, montagne, ...) : Marcher, courir dans un espace semi naturel (forêt domaniale) pour retrouver 5 balises sur un parcours en étoile, d'après une carte où figurent des indices.

## Compétences pouvant être associées et évaluées dans un projet pluridisciplinaire autour de la course d'orientation

Domaine	Compétences	Non acquis	En cours d'acquisition	A renforcer	Acquis
EPS	<i>Adapter ses déplacements à différents types d'environnements</i>				
	▪ Courir et moduler sa course				
	▪ Orienter la carte				
	▪ Se situer et se resituer à tout endroit du parcours				
	▪ Suivre les indications et répondre aux questions				
	▪ Anticiper, choisir un itinéraire pertinent				
Mathématiques	▪ <u>Espace et géométrie</u> :				
	✓ <i>Utiliser un plan ou une carte pour situer un objet, anticiper ou réaliser un déplacement</i>				
	✓ <i>Evaluer une distance.</i>				
	▪ <u>Mesure</u> :				
	- <i>Evaluer un ordre de grandeur (estimer une mesure)</i>				
	- <i>Exprimer le résultat d'un mesurage.</i>				
	<u>Exploitation de données numériques</u> : résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité en utilisant des raisonnements personnels appropriés (problèmes relatifs aux échelles).				
Géographie	- <i>Mettre en relation des cartes à différentes échelles pour localiser un phénomène.</i>				
	- <i>Lire des cartes</i>				
	- <i>Lire des paysages (relief)</i>				
	- <i>Avoir compris et retenu le vocabulaire géographique de base. (être capable de l'utiliser dans un contexte particulier)</i>				
Maîtrise de la langue	- <i>Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.</i>				
	- <i>Participer à l'élaboration d'un projet d'action</i>				
	- <i>Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.</i>				
	- <i>Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.</i>				
	- <i>Noter des performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser les informations dans les prochaines séances.</i>				
Education civique	- <i>Participer activement à la vie de la classe et de l'école en respectant les règles de vie.</i>				
	- <i>Participer, échanger avec le groupe et l'adulte référent.</i>				
	- <i>Respecter l'environnement.</i>				
Arts visuels	- <i>Utiliser le dessin dans ses différentes fonctions.</i>				
	- <i>Identifier différents types d'images en justifiant son point de vue.</i>				
	- <i>Réinvestir dans d'autres disciplines les apports des arts visuels</i>				

## Progression commune au cycle 2 et cycle 3

Le travail est à développer dans l'ordre suivant : du connu vers l'inconnu

- Dans un espace connu et restreint : l'école.
- Dans un milieu connu et plus vaste : le stade, le quartier proche de l'école (terrains de sport, ...).
- Dans un milieu inconnu et restreint : un espace vert délimité (éventuellement jalonné)
- Dans un milieu inconnu et vaste : la colline de la bergerie à Cambo.

Pour que les enfants adaptent leurs déplacements dans ces différents environnements, le module d'apprentissage doit respecter cinq fondamentaux :

### **1 Travailler sur l'espace vécu : construction spatiale, classe, école, quartier.**

Objectif : Elaborer un plan ou travailler sur un plan déjà élaboré (utiliser des représentations conventionnelles).

Cela permet de recevoir les représentations des élèves (dessins, schémas, plans) à partir desquels ils développeront un espace vécu et familial.

### **2 Orienter le plan d'un espace restreint**

Objectifs :

- Ouvrir les yeux sur son environnement (sélectionner, repérer)
- Situer les choses et se situer sur le plan : prise de repères, rapport plan/réalité et inversement.
- Orienter un plan.

Critères de réalisation : l'enfant devra :

- Effectuer une sélection parmi ce qu'il voit : sélectionner des éléments remarquables (bâtiments, jeux, espaces libres, chemins, formes géométriques)
- Repérer ces éléments sur le plan (en référence à un codage de représentation, formes, rapports de taille)
- Situer sa position en tout lieu, avec le plan, en réalisant toujours une vérification terrain/plan et plan/terrain, ainsi qu'en répondant aux questions :
  - Qu'est-ce que j'ai **en face** ?
  - Qu'est-ce que j'ai **à droite** ?
  - Qu'est-ce que j'ai **à gauche** ?
  - Qu'est-ce que j'ai **derrière** ?

### **3 Concevoir un déplacement simple entre deux lieux sur un site restreint.**

Objectifs : anticiper un itinéraire, avoir un projet de déplacement.

Critère de réalisation : l'enfant devra concevoir un trajet direct, en fonction des obstacles, sans changement de direction, en faisant le rapport plan/réalité : où suis-je ? Où vais-je aller ? Où vais-je passer ?

### **4 Réaliser un déplacement simple en sachant se situer à chaque instant. (à mener avec l'étape 3)**

Objectifs :

- Se situer au cours d'un déplacement simple.
- Suivre son déplacement sur le plan tout au long de la progression (avec un doigt par exemple, on utilise généralement le pouce dans l'activité sociale de référence).

Critère de réalisation : l'enfant devra :

- Indiquer sur le plan le trajet suivi par un trait de crayon.
- Le formuler oralement pour répondre aux questions du maître ou d'autres élèves (montre-moi sur le plan où tu te situes).

### **5 Concevoir et réaliser un parcours plus complexe avec changements de direction.**

Objectifs :

- Anticiper un itinéraire.
- Avoir un projet de déplacement.
- Se situer au cours d'un déplacement simple.
- Suivre son déplacement sur le plan tout au long de la progression

Critères de réalisation : A chaque balise, l'enfant devra se poser les trois questions : Où suis-je ? D'où je viens ? Où je vais ?

**Au cycle 3 : mener parallèlement un travail sur les notions de lecture de carte.**

- Notions d'échelle, de distances
- Savoir interpréter les représentations conventionnelles :
  - Relief
  - Végétation
  - Planimétrie
  - Hydrographie
  - Circuit de course d'orientation
- Construire une stratégie de recherche en fonction d'une logique de déplacement, du relief ...

# ELEMENTS POUR BÂTIR UN MODULE D'APPRENTISSAGE

## Etapes et exemples de situations pouvant être proposés

### A. Travailler sur l'espace vécu : construction spatiale.

#### 1. Réalisation d'un plan de l'école (extérieur) :

- Au cycle 2 : Représentation en volume d'un espace connu pour arriver au plan.

- Construction de la maquette de la classe puis / ou de la cour
- Se placer en fonction de la position d'une figurine sur la maquette ou placer la figurine en fonction d'une position réelle
- Effectuer réellement un cheminement réalisé avec une figurine sur la maquette. Inversement
- Construire le plan en 2 dimensions : une photo numérique de la maquette prise de dessus et projetée sur l'écran peut aider les élèves à faire des transferts.
- Choisir une trace finale commune pour nos plans: conventions de représentation et de course à respecter

- Au cycle 3 : soit en essayant de représenter les différents éléments composant l'école (bâtiments, clôtures, végétation...), soit à partir d'un plan simplifié (cadastre) à compléter, éventuellement en prenant des mesures pour essayer de représenter en tenant compte des proportions.

2. **Faire réaliser des déplacements entre deux points** pour confronter les dessins avec la réalité. Cela permet de mettre en évidence des éléments oubliés (ex : arbres, murs, pilier...), d'apporter des rectifications.

3. **Confrontation des dessins avec le plan de l'école** réalisé par un architecte et fourni par la mairie : échanger, verbaliser, confronter le plan sur le terrain pour identifier le codage ou vérifier la représentation, apporter des rectifications si nécessaire.

4. **Placer des balises sur le plan**, puis les faire placer sur le terrain, par groupe de 2, à partir du plan mairie rectifié.

5. **Placer des balises sur le plan et sur le terrain**, par groupe de 2, à partir du plan mairie rectifié, et les faire découvrir à un autre groupe.

Chaque groupe place 5 balises d'une couleur distincte sur le plan et sur le terrain, leur attribue un code (à deux lettres ou une forme géométrique) et produit des définitions correspondant aux positions des balises. Chaque groupe échange son plan et reçoit un tableau où noter le code correspondant aux balises de couleur à chercher dans l'ordre.

Parcours de : ..... (Couleur : .....)

Noms des coureurs : .....

Balise	1	2	3	4	5
Code					

Evaluation : un tableau de correction est affiché en classe pour chaque parcours, des rectifications pourront être apportées si nécessaire. Voir exemple ci-dessous :

Parcours de : ..... (couleur : .....)

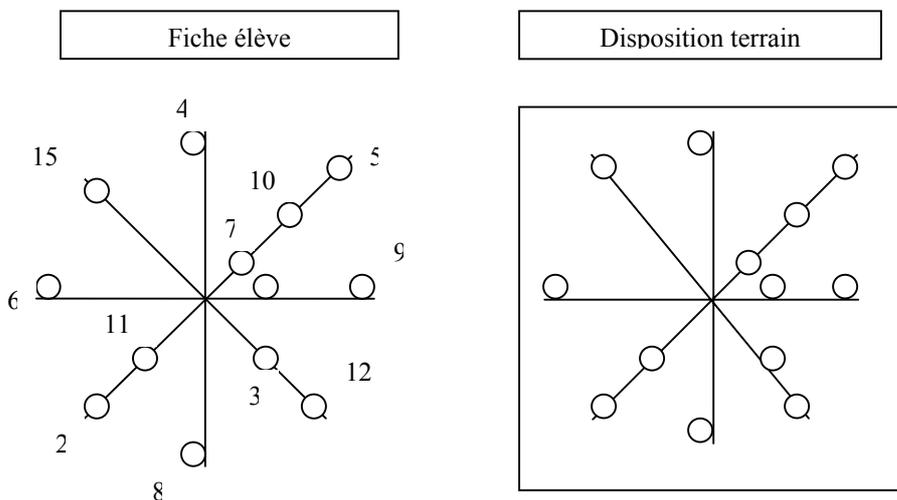
Balise	1	2	3	4	5
Code	AA	BC	GG	JK	NL
Définition	à gauche du portail principal	Au sud-est de la cantine	A droite du portail de la cantine	Parking à vélos	A gauche du portail du trinquet



- a) Les élèves, placés autour, dessinent la maison comme ils la voient sans bouger.  
Evaluation : reprendre les erreurs
- b) Chaque enfant change de position, s'immobilise et montre du doigt où il se trouve après avoir **orienté** sa maison : tourner le plan jusqu'à ce qu'on voit la même chose sur le terrain et sur le plan.
- c) **Codage TERRAIN/CARTE** :  
 Par groupe de 2, un élève place un plot au sol en un point remarquable, le second le trace sur son plan.  
Variables : le nombre de plots placés au sol, possibilité ou pas de changer de place.
- d) **Codage CARTE/TERRAIN** :  
 Par groupe de 2, un élève trace un plot sur la carte, l'autre doit le placer sur le terrain  
Variables : le nombre de plots, se déplacer avec ou sans le plan (mémorisation de la position).
- e) **Déplacements/codage de déplacements** :  
 - Tracer plusieurs maisons semblables, dont certaines avec l'extension.  
 - Le maître a préparé un plan pour deux élèves avec un parcours différent pour chacun. L'un effectue le déplacement demandé en entrant et en sortant par les endroits déterminés. Puis l'autre. On refait à deux, on négocie, on s'évalue.  
 - En course d'orientation, le départ est matérialisé par un triangle sur le plan, l'arrivée par deux cercles concentriques. Après une réussite, on change de plan et de déplacement.  
Variable : Effectuer le parcours de mémoire.

**C. Concevoir et réaliser un déplacement simple entre deux lieux sur un site restreint en sachant se situer à chaque instant.**

1. **L'étoile** : parcours en étoile à partir d'une figure géométrique (l'étoile), tracée au sol, dans la cour.



**PHASE 1** : orienter sa carte pour retrouver les balises et leur codage (une lettre) depuis une position déterminée. Les balises sont des plots, non numérotés sur le terrain, qui contiennent une lettre au-dessous.

Nom : .....

Balise	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Code										

- Repère un plot numéroté, entoure le numéro correspondant dans le tableau.
- Repose ta feuille plastifiée à l'endroit où tu l'as trouvée, déplace-toi vers le plot.
- Note la lettre indiquée sous le plot dans le tableau, en dessous du numéro déjà entouré.



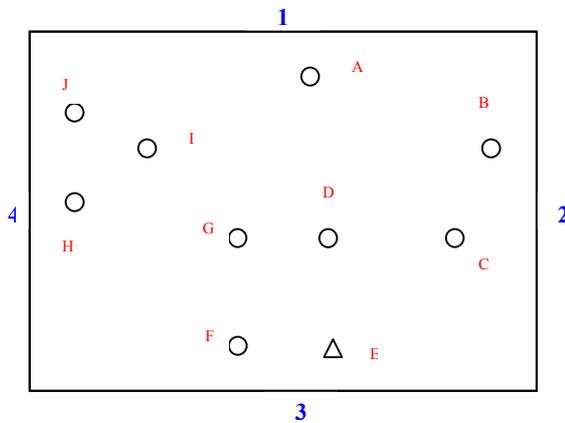
Critères de réalisation :

- Orienter son plan, comparer le codage carte/terrain et inversement avant chaque déplacement
- Se déplacer en gardant sa carte orientée et un doigt sur la balise où l'on se trouve (tout ce qui est devant moi sur le terrain est devant mon doigt sur la carte).
- Possibilité de poser le plan au sol en l'orientant.
- Tourner autour du plan pour le garder orienté.

3. Parcours plots couleurs (orienter sa carte/son plan)

A partir d'un rectangle orienté (1, 2, 3, 4) et de mêmes dimensions que le précédent, le maître installe un parcours de 10 balises (plots de couleur) pouvant représenter des formes géométriques. Il n'y a pas uniquement des angles droits.

Les élèves disposent d'un plan avec un parcours orienté, et doivent remplir un tableau indiquant la direction 1, 2, 3 ou 4 entre chaque balise. Des tableaux de correction sont affichés à proximité pour que les élèves évaluent leur travail. En cas d'erreur, repartir sur le terrain pour se corriger. Le maître peut intervenir en demandant de vérifier l'orientation de la carte pour se rendre à la balise suivante.



Parcours de...

Orientation de la carte De ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
E vers F	
F vers G	
G vers H	
...	

Critères de réalisation :

- Orienter son plan, comparer le codage carte/terrain et inversement avant chaque déplacement
- Se déplacer en gardant sa carte orientée et un doigt sur la balise où l'on se trouve (tout ce qui est devant moi sur le terrain est devant mon doigt sur la carte).
- Possibilité de poser le plan au sol en l'orientant.
- Tourner autour du plan pour le garder orienté.

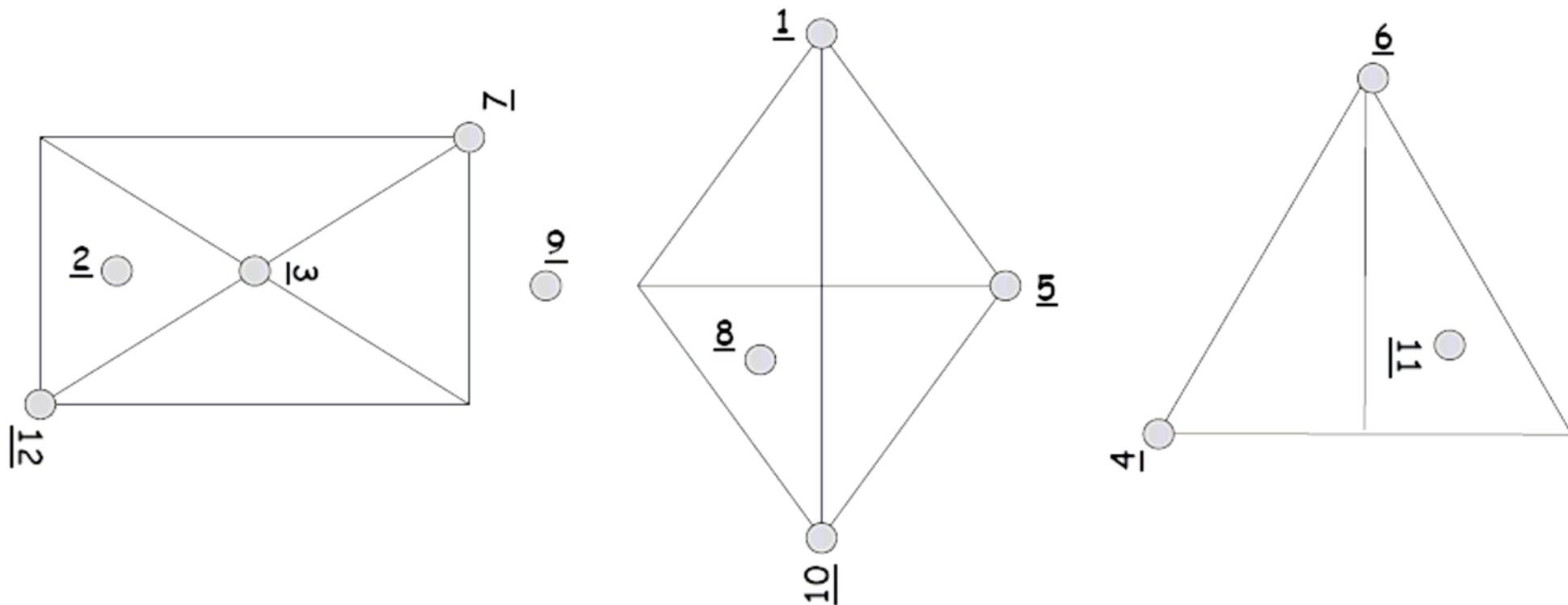
Variables : Espace : taille des rectangles, cour, stade ; Le nombre de balises

4. Les formes géométriques : orienter sa carte

Dans la cour ou un espace suffisamment grand, trois formes constituées à l'aide de plots et de rubalise (ou de cordes ou tracées à la craie) sont disposées les une à côté des autres comme sur le document à la page suivante (même orientation). Elles sont séparées de 3 mètres environ.

Pour chaque élève, le maître entoure une balise sur la feuille de l'élève. Ce dernier doit rechercher cette balise sur le terrain à l'aide de son plan, aller relever le code caché sous la balise, et revenir se faire évaluer.

- Si le code est bon, on notera une croix dans la case correspondante puis on entourera une nouvelle balise à chercher ;
- Si le code est faux, l'élève repartira chercher une nouvelle fois la balise entourée.



NOM : .....

Balise	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Code donné oralement													résultat :
Évaluation													

Consigne : à l'aide du plan, recherche le plus rapidement possible la balise entourée. Retiens le code caché sous la balise. Reviens te faire évaluer. On entourera une nouvelle balise à chercher.

*NB* : Ici le code est donné oralement pour favoriser le paramètre course. Il peut aussi être relevé par écrit sur la feuille de route.

## **D. Concevoir et réaliser un parcours plus complexe avec changements de direction.**

**Au cycle 3, on pourra utiliser les mêmes situations que celles citées au point précédent, puis on travaillera progressivement sur un espace plus vaste**

### 1. Les figures géométriques :

Comparables aux situations 2, mais dans un espace plus grand : quart ou demi terrain de rugby/foot.

Objectifs : Travail technique d'orientation de la carte ; Effectuer le parcours le plus vite possible

### 2. La course au score sur le stade :

Retrouver le plus grand nombre de balises sur le stade (utilisation des lignes) en temps limité (5 puis 10 minutes).

Chaque balise est un plot avec deux lettres dessus. Chaque élève reçoit un plan du stade élargi où figurent les lignes du terrain, les positions des 40 balises, ainsi qu'un tableau avec 10 numéros. Sur une ligne, le tableau indique l'ordre des balises à rechercher et sur l'autre, au-dessous, l'élève doit noter les deux lettres correspondantes. Un tableau différent est prévu pour chaque élève.

La correction s'effectue avec des tableaux de contrôle donnant les réponses. A chaque erreur, l'élève peut repartir sur le terrain pour rectifier si le temps le lui permet. Si un tableau est correctement rempli et qu'il lui reste du temps, l'élève peut en commencer un deuxième. Le classement s'effectue en fonction du nombre de bonnes réponses dans le temps imparti.

Le maître peut intervenir en demandant de vérifier l'orientation de la carte pour se rendre à la balise suivante.

### 3. Parcours de course d'orientation avec recherche de x balises en y minutes

Les élèves disposent du même plan, avec l'ensemble des balises, et d'un tableau avec des numéros de balises à chercher sur le terrain et les lettres correspondantes.

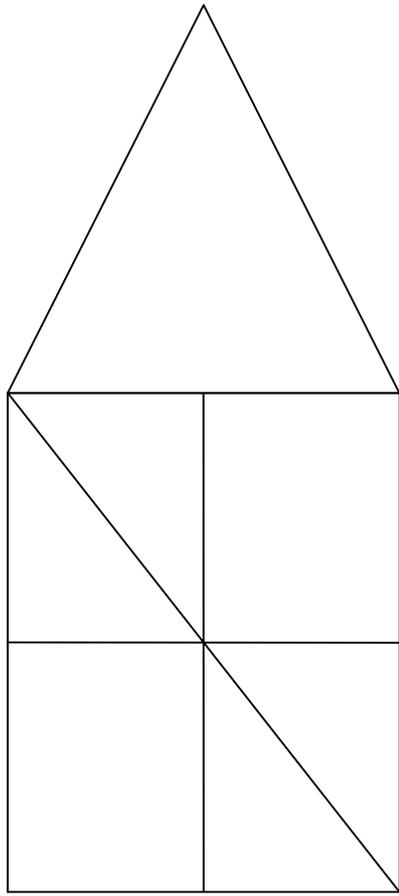
Variables : le temps ; le nombre de balises ; la présence de vraies et fausses balises.

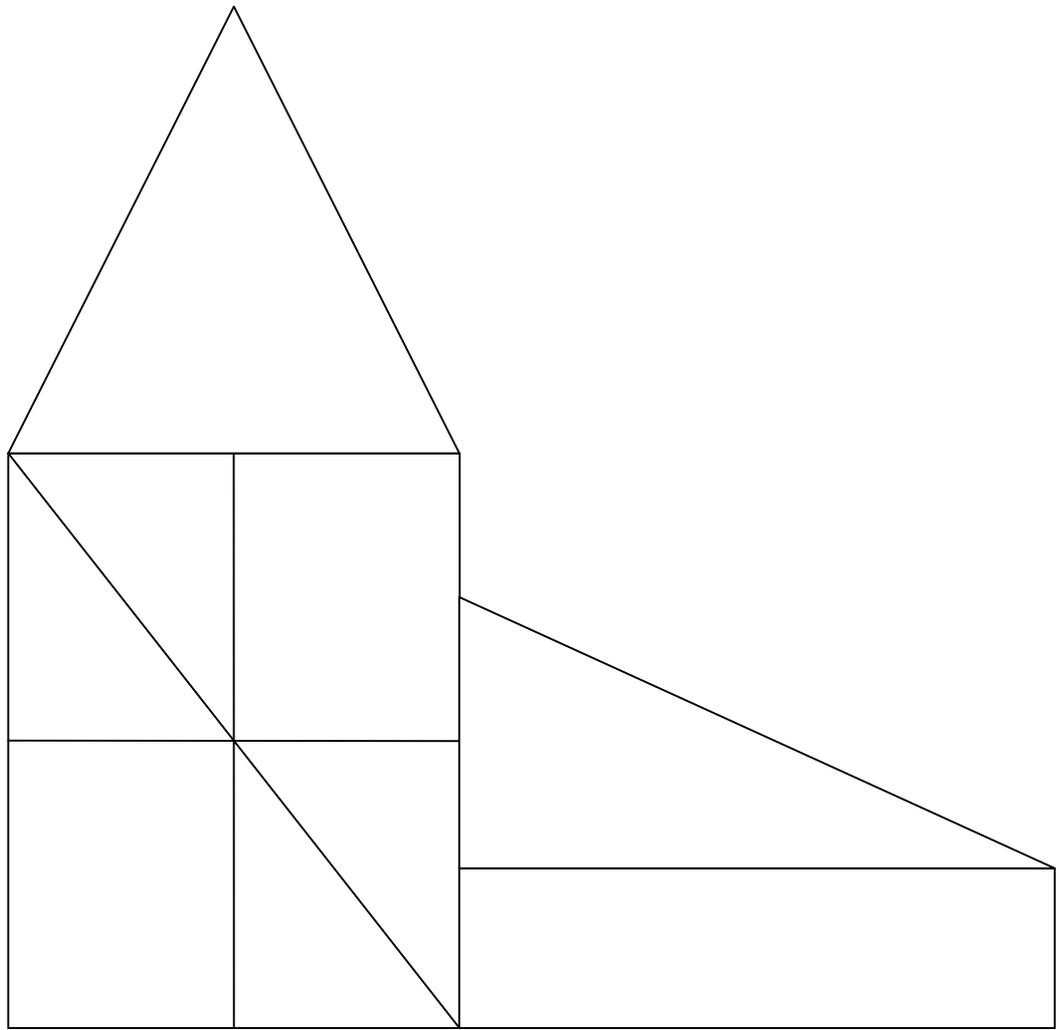
### 4. Parcours photos

A partir de photos, les élèves doivent par 2 retrouver d'où les photos ont été prises. A chaque endroit précis se trouve une balise dont ils doivent associer le code lettres avec le numéro de la photo dans un tableau. Un tableau de contrôle permet d'évaluer les réponses.

Variables : Le nombre de photos ; le temps

### 5. Course d'orientation sous forme de parcours en étoile

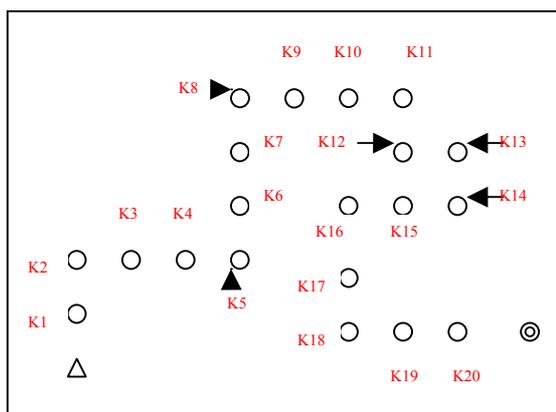






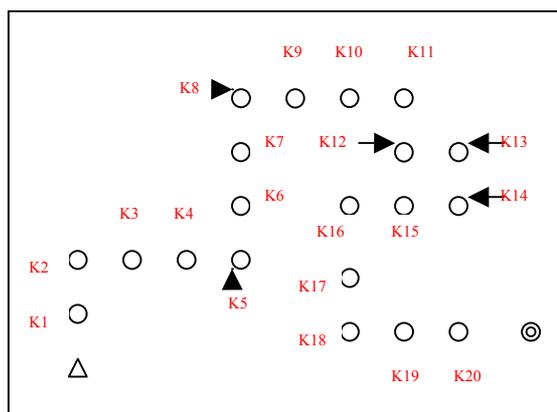
Suis le parcours selon le sens indiqué. Repère tous les points K et donne l'orientation de ta carte à chaque point K.

De	vers	Orientation
K1	K2	
K2	K3	
K3	K4	
K4	K5	
K5	K6	
K6	K7	
K7	K8	
K8	K9	
K9	K10	

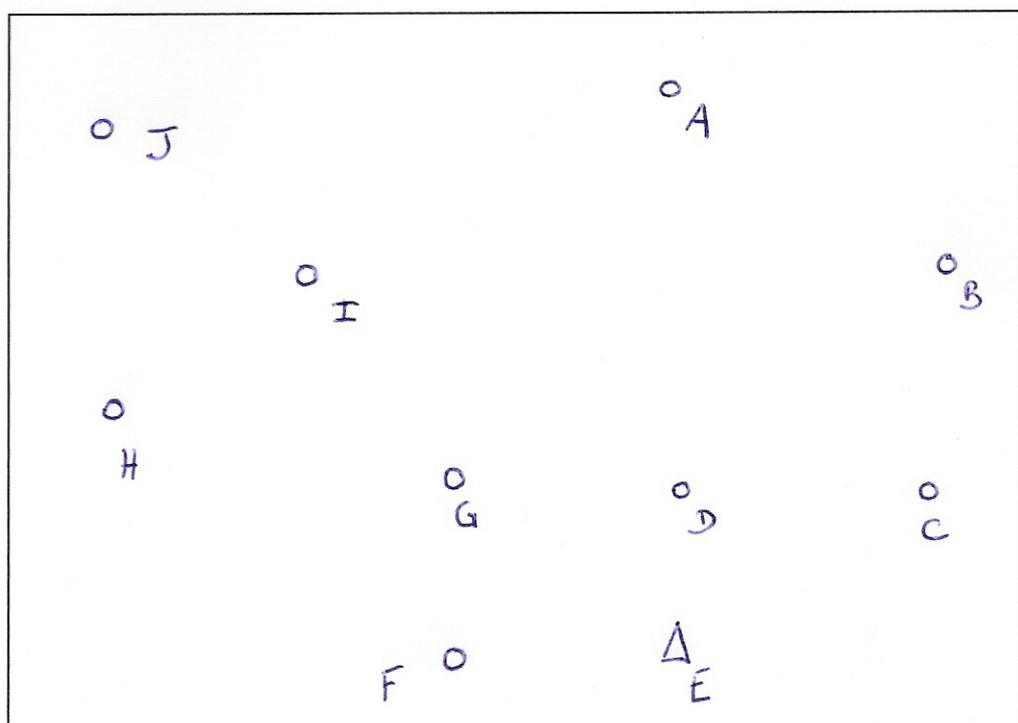


Suis le parcours selon le sens indiqué. Repère tous les points K et donne l'orientation de ta carte à chaque point K.

De	vers	Orientation
K20	K19	
K19	K18	
K18	K17	
K17	K16	
K16	K15	
K15	K14	
K14	K13	
K13	K12	
K12	K11	

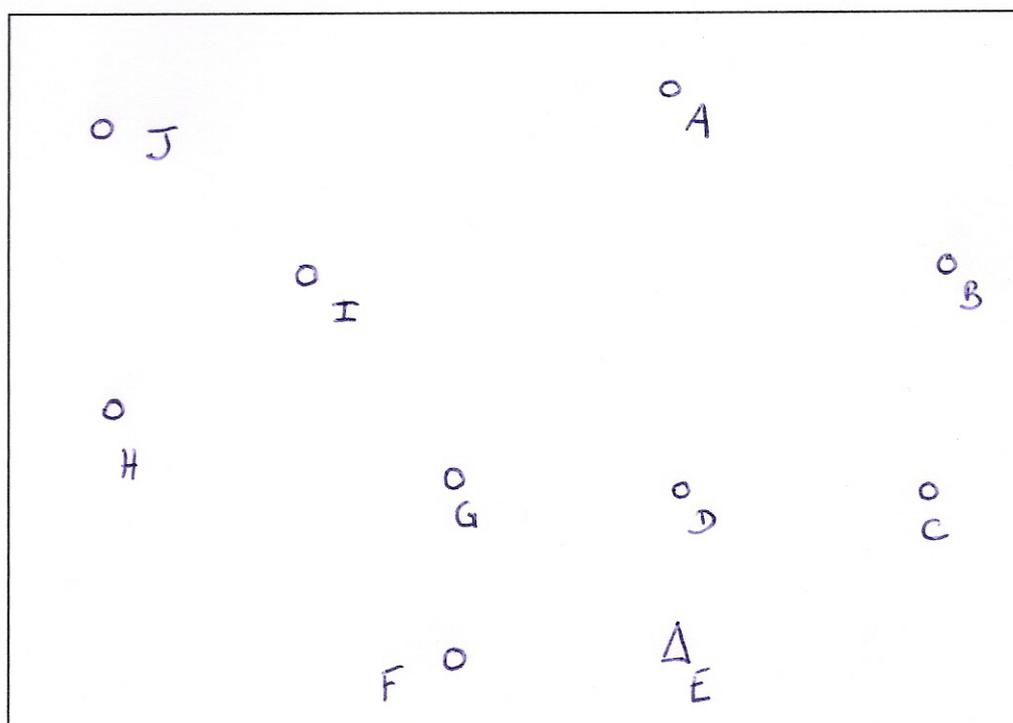


Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
A à B	
B à C	
C à D	
D à E	
E à F	
F à G	
G à H	
H à I	
I à J	
J à A	



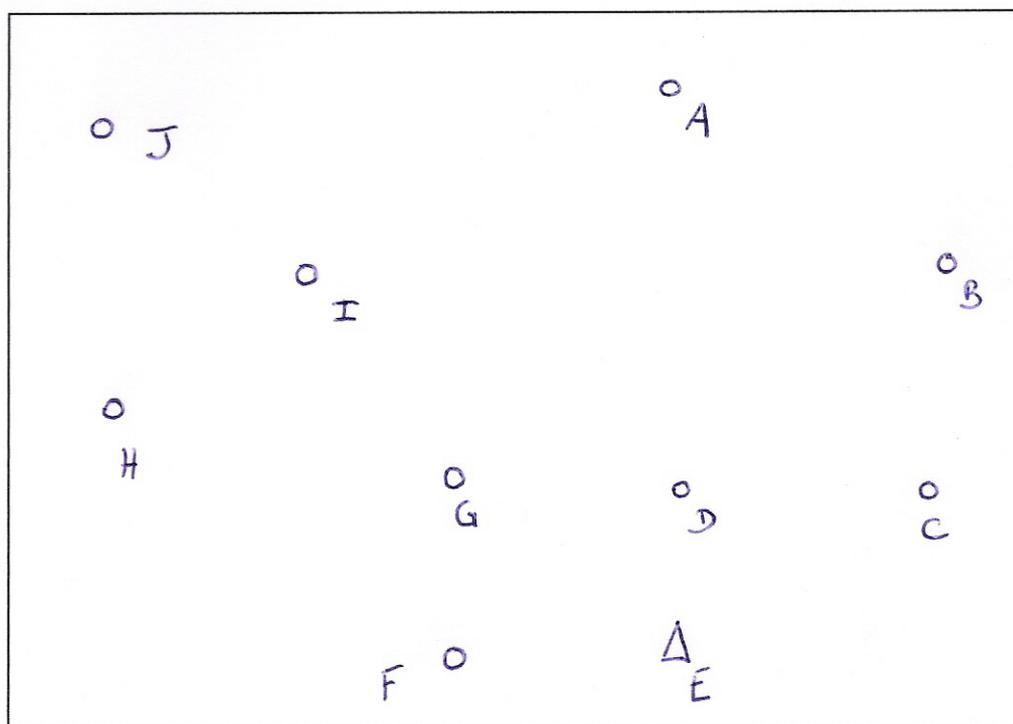
Parcours de \_\_\_\_\_

Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
A à J	
J à I	
I à H	
H à G	
G à F	
F à E	
E à D	
D à C	
C à B	
B à A	

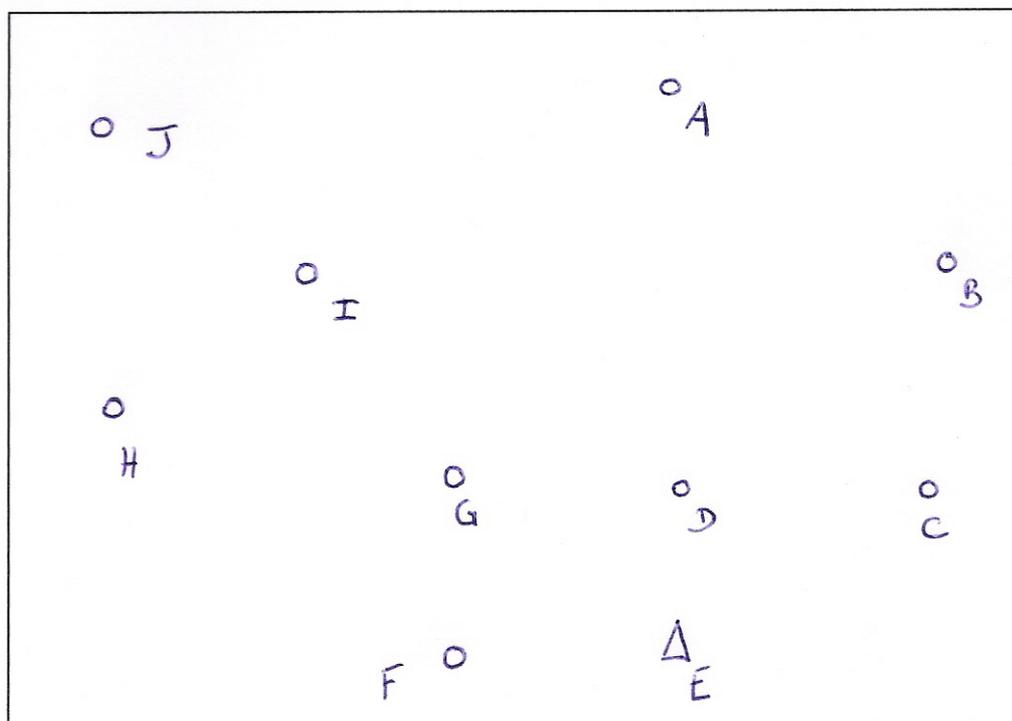


Parcours de \_\_\_\_\_

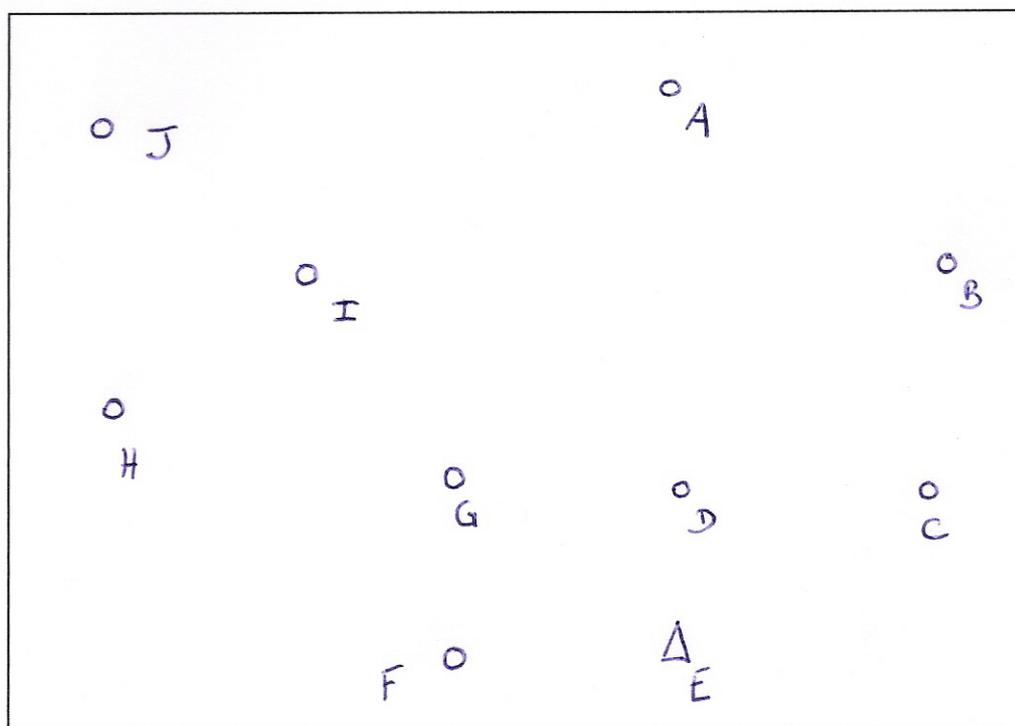
Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
A à F	
F à H	
H à B	
B à C	
C à A	
A à G	
G à D	
D à I	
I à J	
J à A	



Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
E à F	
F à G	
G à H	
H à I	
I à J	
J à A	
A à B	
B à C	
C à D	
D à E	



Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
E à D	
D à C	
C à B	
B à A	
A à J	
J à I	
I à H	
H à G	
G à F	
F à E	



Solution

Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
<b>A à B</b>	2
<b>B à C</b>	3
<b>C à D</b>	4
<b>D à E</b>	3
<b>E à F</b>	4
<b>F à G</b>	1
<b>G à H</b>	4
<b>H à I</b>	1
<b>I à J</b>	4
<b>J à A</b>	1

Solution

Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
<b>A à J</b>	4
<b>J à I</b>	3
<b>I à H</b>	4
<b>H à G</b>	2
<b>G à F</b>	3
<b>F à E</b>	2
<b>E à D</b>	1
<b>D à C</b>	2
<b>C à B</b>	1
<b>B à A</b>	1

Solution

Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
<b>A à F</b>	3
F à H	4
H à B	2
B à C	3
C à A	1
A à G	3
G à D	2
D à I	4
I à J	4
J à A	1

Solution

Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
<b>E à D</b>	1
D à C	2
C à B	1
B à A	1
A à J	4
J à I	2
I à H	4
H à G	2
G à F	3
F à E	2

Solution

Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
<b>E à F</b>	4
F à G	1
G à H	4
H à I	1
I à J	4
J à A	1
A à B	2
B à C	3
C à D	4
D à E	3

Solution

Orientation de la carte de ... vers ...	Orientation de la carte (1, 2, 3 ou 4)
<b>E à F</b>	4
F à G	1
G à H	4
H à I	1
I à J	4
J à A	1
A à B	2
B à C	3
C à D	4
D à E	3

