

Entrée dans l'activité

Pour qui ?

Les exercices et jeux proposés plus bas s'adressent aux enfants en fin de primaire ou au collège découvrant la pratique de la course d'orientation.

Pourquoi ?

Pour se familiariser avec la pratique de la course d'orientation, les enfants peuvent pratiquer des jeux qui les entraîneront à développer des compétences indispensables pour ces circuits. Ces compétences sont en outre (liste non exhaustive) :

- Réaliser des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne, telles que courir et sauter par-dessus un ou plusieurs obstacles, courir et lancer, ou d'autres combinaisons d'actions élémentaires.
- Appréhender dans la réalisation de ces actions les notions de déplacement, de durée, de vitesse.
- Apprécier l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme en prenant conscience de ses limites.
- Agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié, et de la difficulté de la tâche.
- Agir en fonction des autres, selon des règles et tenir différents rôles dans une équipe.
- S'engager dans une action individuelle ou collective visant à communiquer aux autres un sentiment, une émotion.
- Construire son itinéraire et sa trajectoire.
- Diversifier ses sources d'information.
- Élargir son espace d'action.
- Adapter son action motrice.
- Gérer sa sécurité.

Comment ?

Pour ces différents exercices vous trouverez sur chaque fiche l'organisation matérielle avec les lieux adaptés et les outils à utiliser. La plus part peuvent se pratiquer sur les parcours d'orientation du bois de la Sine, mais dans ce cas, vous êtes les seuls juges des capacités de vos enfants par rapport au terrain.

ENTREE DANS L'ACTIVITE

JE POSE, TU CHERCHES	FLECHER UN TRAJET sur un plan sommaire (dans la cour)
<p>Objectif de la tâche : Vérifier que les élèves sont capables de se repérer dans un milieu connu, d'indiquer et décrire des lieux caractéristiques, de se reporter à des indications orales pour retrouver un endroit précis.</p> <p>But du jeu : - Pour le chercheur : à partir des indications du « poseur », retrouver dans la cour un ou des objets. - Pour le « poseur » : déposer un objet (balle, foulard, plot...) dans la cour, décrire au « chercheur » le lieu ou l'itinéraire à suivre pour retrouver l'objet.</p> <p>Organisation matérielle : Les élèves sont regroupés par 2 ; cour de l'école (éventuellement avec plan sommaire élaboré par les élèves en classe).</p> <p>Variantes : Nombre et nature des objets, regroupements par 3 ou 4, utilisation du plan sommaire. On pourra aussi faire chercher 2 ou 3 objets successivement.</p> <p>Consignes données aux élèves : - Pour les poseurs : <i>poser les objets dans des endroits caractéristiques</i> - Pour les chercheurs : <i>retrouver les objets d'après les indications du poseur.</i> <i>Alterner les rôles.</i></p> <p>Critères d'évaluation et de réussite : • Nombre d'erreurs, de réussite dans la tâche. • Le chercheur trouve 4 fois sur 5.</p>	<p>Objectif de la tâche : Vérifier que les élèves repèrent la topographie des lieux, les passages successifs sur des points caractéristiques.</p> <p>But du jeu : Après avoir suivi un itinéraire précis jalonné, reporter sur le plan le trajet effectué.</p> <p>Organisation matérielle : Parcours fléché au sol, matérialisé par des « jalons »(plots, bancs, pots de yaourt...), plan sommaire de la cour.</p> <p>Variantes : Les parcours peuvent être différenciés par des couleurs, par la nature des jalons... Groupements d'élèves ou parcours individuels, suivre l'itinéraire avec ou sans plan support.</p> <p>Consignes : <i>Après avoir suivi votre parcours, reporter au crayon ou au surligneur l'itinéraire suivi sur le plan.</i></p> <p>Critères d'évaluation et de réussite : • Les « erreurs » commises sur le terrain (par rapport au jalonnage), sur la carte (report et représentation de l'itinéraire). • Je me trompe moins d' 1 fois sur 5.</p> <p>Remarque : Les « jalons » sont des indications claires qui permettent de suivre un parcours sans ambiguïté ; ils sont visibles de l'un à l'autre.</p>

ENTREE DANS L'ACTIVITE

CHERCHER ET REPLACER DES OBJETS	LE LABYRINTHE
<p><u>Objectif de la tâche</u> : Vérifier que les élèves se souviennent de la topographie des lieux.</p> <p><u>But du jeu</u> : A partir d'objets trouvés au hasard dans la cour, aller les replacer au même endroit.</p> <p><u>Organisation matérielle</u> : Autant d'objets (plots, cerceaux, nounours...) que d'élèves, disposés, éparpillés dans la cour de l'école. L'enseignant a élaboré un plan de la cour et repéré sur celui-ci la situation précise des objets déposés.</p> <p><u>Variantes</u> : plus d'objets que d'élèves, élèves regroupés par 2. La même situation peut être proposée en classe ou dans tout autre lieu reconnu par les élèves.</p> <p><u>Consignes</u> : <i>Rechercher dans la cour un obje et un seul que vous ramènerez au maître (ou à la maîtresse). Rrepérez bien l'endroit où vous l'avez trouvé.</i></p> <p><u>Consigne différée</u> : (après que les élèves aient ramené leur objet au point de départ) : <i>reposer l'objet exactement à l'endroit où vous l'avez trouvé.</i></p> <p><u>Critères d'évaluation et de réussite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'objet est ramené à l'endroit exact. • L'élève peut expliquer les repères qu'il a utilisé. • 4 fois sur 5, l'objet est remplacé au bon endroit. 	<p><u>Objectif de la tâche</u> : Vérifier que les élèves mémorisent leur parcours ou le parcours d'un camarade.</p> <p><u>But du jeu</u> : .Reproduire exactement le cheminement d'un camarade ou le sien ; passer au même endroit.</p> <p><u>Organisation matérielle</u> : Sol de la cour parsemé d'éléments, d'objets divers. Elèves regroupés par 2.</p> <p><u>Variantes</u> : Nombre d'élèves, lieu choisi, nombre d'objets... Reporter les trajets sur un plan.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Suivre un itinéraire, revenir au pont de départ et le refaire : l'observateur vérifie l'exactitude du parcours.</i> - <i>Le premier élève effectue le parcours, le deuxième le reproduit exactement ; le premier relève l'exactitude ou les erreurs du deuxième.</i> <p><u>Critère d'évaluation et de réussite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les erreurs de parcours. • Les élèves ne se trompent que sur des parcours complexes (recoupements, plus de 7 repères...).

ENTREE DANS L'ACTIVITE

JE REMPLIS MA FEUILLE	LE RALLYE COLLECTE
<p><u>Objectif de la tâche</u> : Vérifier que les élèves ont établi le lien « carte-terrain ».</p> <p><u>But du jeu</u> : Reporter sur le plan l'endroit où vous déposez les objets.</p> <p><u>Organisation matérielle</u> : 4 objets par groupe de 3 élèves. Cour de l'école, zone de travail délimitée. Un plan sommaire de la cour par groupe : le plan a été élaboré progressivement par les élèves.</p> <p><u>Variante</u> : Superficie de la zone délimitée, square connu, nombre d'objets ou d'élèves par groupe...</p> <p><u>Consignes</u> : <i>A tour de rôle, chaque membre du groupe dépose un objet dans la cour. Les autres membres du groupe vérifient l'endroit et le reporte sur le plan. Le « poseur » indique alors les repères qu'il a choisis pour déposer son objet. Il aide à la vérification.</i></p> <p><u>Critère d'évaluation et de réussite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exactitude du report sur plan. • 3 fois sur 4. <p><u>Remarque</u> : Le fonctionnement choisi ici renvoie déjà à une démarche collective d'écoute, de communication, de références communes (Cf. attitudes et méthodes).</p>	<p><u>Objectif de la tâche</u> : Vérifier que dans un endroit peu connu, les élèves font preuve d'une certaine autonomie, écoutent une consigne et l'appliquent.</p> <p><u>But du jeu</u> : Retrouver dans un espace limité un certain nombre d'objets spécifiques précisés à l'avance.</p> <p><u>Organisation matérielle</u> : Sur un terrain de foot ou une zone naturelle délimitée, objets répartis : balles, plots, pots...</p> <p><u>Variantes</u> : Nombre et nature des objets, superficie de la zone, nature de la zone (faiblement boisée par exemple)...Différencier les collectes, collecte d'éléments naturels (feuilles, fleurs...).</p> <p><u>Consignes</u> : <i>Individuellement et sur la zone délimitée, vous allez partir à la recherche d'une liste d'objets que vous ramènerez au point de départ. Prenez le temps de vérifier l'exactitude de votre collecte, mais vous n'avez que « n » minutes. Un coup de sifflet donnera le signal de votre retour au point de départ.</i></p> <p><u>Critères de réussite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exactitude de la collecte, respect des consignes. <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les objets sont ramenés, tous les élèves reviennent au signal.

SITUATION DE REFERENCE

Autres situations que vous trouverez dans
« l'Éducation Physique à l'école »
Editions revue eps



COURSE EN ÉTOILE EN MILIEU CONNU OU RECONNU

Objectif de la tâche : Evaluer, « diagnostiquer » les besoins des élèves par rapport

- au respect des consignes.
- à la mise en relation plan-terrain.
- aux divers objectifs fixés pour le cycle 2 (Cf. tableau programmes).

But du jeu : Retrouver successivement et dans un temps limité le plus de balises ou d'objets possibles.

Organisation matérielle : Dans la cour de l'école ou sur un stade (zone délimitée), déposer des objets ou des balises « course d'orientation » équipées de pinces (matériel disponible à l'USEP) sur des points remarquables. Ces points seront reportés sur un plan sommaire (élaboré si possible par les élèves) par l'enseignant.

1 plan et une fiche contrôle pour 3 élèves.

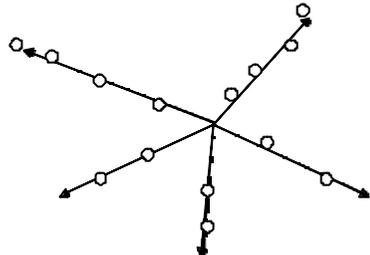
Variantes : Nombre d'objets, nature des objets, nature du contrôle.

Consignes : *Par groupes de 3, vous irez chercher un objet (ou composer votre fiche contrôle) que je vous situe sur le plan. Une fois que vous l'avez trouvé, vous revenez me voir pour le contrôle et je vous désignerai un nouvel objet. Il faut trouver le plus d'objets possibles en 20,30 minutes...*

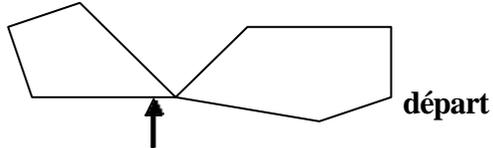
Critère d'évaluation et de réussite :

- Nombre de postes, d'objets, de balises trouvés dans le temps imparti.
- Diagnostic de toutes les difficultés rencontrées par les élèves.

SITUATION D' APPRENTISSAGE

PROMENADE À LA CARTE	TOMBER PILE
<p>Objectif de la tâche : Découvrir et orienter le plan d'un endroit inconnu.</p> <p>But du jeu : Se repérer en permanence : « je sais où je suis et dans quelle direction je vais » (je le montre sur le plan).</p> <p>Organisation matérielle : Dans un square, sur un parc de loisir, un ensemble sportif inconnu voisin de l'école (sortie à proximité). Un plan élaboré par le maître pour chacun des élèves. La classe fonctionne dans son ensemble.</p> <p>Variante : Plusieurs groupes (ceci implique plusieurs adultes), nature du lieu (boisé, découvert, accidenté...).</p> <p>Consignes : <i>Nous allons découvrir ensemble cet endroit. Il y a sur votre carte des points, des endroits remarquables que nous allons essayer de repérer ou de trouver ensemble.</i> <i>Il faut en permanence être capable de situer sur la carte l'endroit où nous sommes et la direction que nous prenons.</i></p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erreurs d'orientation. <p>Critères d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves doivent être capables d'orienter leur carte par rapport au terrain (montrer un point sur le terrain, sa direction sur la carte par exemple) 	<p>Objectif de la tâche : Evaluer les distances.</p> <p>But du jeu : Trouver la bonne balise.</p> <p>Organisation matérielle : Espace découvert assez vaste (complexe sportif comportant par exemple 2 terrains de foot). Un point central où se situe l'enseignant. 20 balises placées sur 5 rayons par exemple (espacement entre les balises 5 à 50 mètres).</p>  <p>Consignes : <i>A partir des consignes du maître, trouver la bonne balise. L'enseignant dit vers où aller (il peut le montrer ou l'indiquer : vers le but de foot par exemple) et à quelle distance.</i></p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erreurs de distance (« éventuellement d'orientation »). <p>Critères d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves doivent pouvoir évaluer des ordres de distance significatifs : 10 et 50m ; 50 et 100m par exemple.

SITUATION D' APPRENTISSAGE

L'ALLER-RETOUR TOUT TERRAIN	PARCOURS EN TRÈFLE
<p>Objectif de la tâche : Courir régulièrement sur un parcours accidenté ; adapter sa course au relief.</p> <p>But du jeu : Faire le même temps sur le même parcours.</p> <p>Organisation matérielle : Parcours « accidenté » de 200 à 300m. Elèves regroupés par 3. Chronomètres (disponibles en prêt à l'USEP). Après une reconnaissance du parcours avec la classe entière, chaque groupe fonctionnera de manière indépendante (Cf. méthode : autonomie en groupe)</p> <p>Variantes : Travail individuel, distance de course, relief, terrain boisé ou découvert, nombre d'essais...</p> <p>Consignes : <i>Après avoir reconnu ensemble le parcours, vous le referez dans l'autre sens en trottinant et en chronométrant. Après un temps de repos, vous le referez dans le même sens que la première fois en trottinant et chronométrant. Nous comparerons les temps accomplis et essaierons éventuellement de voir pourquoi ils sont différents.</i></p> <p>critères de réussite : Lorsque les parcours sont effectués dans le même sens les temps ne diffèrent pas de plus de 10 pour cent.</p> <p>critères d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves ne s'arrêtent pas, adaptent leur course à la distance et au relief (raccourcissement de la foulée en montée par exemple). • Le groupe reste solidaire (ensemble) 	<p>Objectif de la tâche : Construire un itinéraire.</p> <p>But du jeu : Préparer un itinéraire sur un plan.</p> <p>Organisation matérielle : Sur un stade, dans la cours ou un square, milieu reconnu. élèves groupés par 3. 1 plan élaboré par le maître par groupe. 15 balises, pinces, fiches de contrôle ou objets divers répartis sur le terrain, distants de 50 à 150 m.</p> <p>Variantes : Nombre de balises, lieu, terrain plat ou accidenté, travail individuel...</p> <p>Consignes : <i>Par groupe, préparer un parcours, construire un itinéraire, pour trouver 4 postes matérialisés par des balises. L'enseignant impose les 2 premières balises (pour que les itinéraires soient différents).</i></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'itinéraire est construit puis réalisé. <p>Critères d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque membre du groupe est impliqué dans la construction, la recherche et la course.

SITUATION D' EVALUATION

COURSE EN ÉTOILE EN MILIEU INCONNU COURSE AU SCORE EN MILIEU CONNU

Cf. course en étoile en milieu connu.
course au score en milieu inconnu.

On pourra se procurer les plans du stade La Ponétie, de la Prairie des Sagnes (Super Lioran), forêt de la Pinatelle, bois de Bel Air, lac du Val Saint Jean...(voir USEP 15).



COURSE AU SCORE EN ÉTOILE EN MILIEU INCONNU

Objectif de la tâche : Evaluer les acquisitions des élèves.

But du jeu : Marquer le plus de points possible dans un temps limité.

Organisation matérielle : 15 balises dispersées dans une zone inconnue des élèves (Cf. ci-contre). Ces balises sont disposées par rapport à un point central à des distances variant de 50m à 250m.

Groupes de 4 élèves.

Plan sommaire, fiches de contrôle.

Sur le plan, la valeur de chaque balise est indiquée en points (1,2,3...) en fonction de l'éloignement ou de la difficulté (attention au relief).

Chronomètre.

Variantes : Distances, plan détaillé, relief, durée du jeu, nombre de balises, nature des balises ou objets à rechercher.

Consignes : Sur le principe de la course en étoile (aller- retour après chaque recherche de balise), essayez de marquer le plus de points possibles en 20mn. Vous devez rester en permanence en groupe.

Remarque : en cas d'incident ne jamais rester seul.

Encadrement : la course d'orientation ne fait pas partie des « activités à encadrement renforcé » et ne demande que l'application de précautions de bon sens. Ainsi, le regroupement des élèves peut se faire au coup de sifflet. En terrain découvert et à proximité de l'école, le maître peut assurer seul son enseignement.