

# Planifier soi-même une course d'orientation

*Informations pour l'enseignant*



<b>Affectation des tâches</b>	<p>Les élèves planifient une course d'orientation à l'aide d'un extrait de carte ou d'une carte qu'ils ont fabriquée eux-mêmes.</p> <p>Ils suivent la procédure de la liste de contrôle et appliquent les compétences acquises dans le domaine de la lecture de cartes.</p>
<b>Objectif</b>	<p>Les élèves appliquent concrètement les compétences acquises dans le domaine de la technique cartographique lors des modules précédents.</p> <p>Les élèves peuvent dessiner et lire une carte et l'utiliser concrètement pour la course d'orientation.</p>
<b>Matériel</b>	<p>Matériel cartographique (<a href="https://map.geo.admin.ch/">https://map.geo.admin.ch/</a>)</p> <p>Matériel pour une course d'orientation selon la liste de contrôle suivante</p>
<b>Forme sociale</b>	TG, C, TI
<b>Durée</b>	90 minutes (planification) / ½ journée (réalisation de la course d'orientation)

- Comme alternative à la course d'orientation, une randonnée peut également être organisée par les élèves, par exemple dans le cadre d'un camp de classe ou d'une course d'école.
- Combiner la course d'orientation avec une journée sportive à l'école.

## Informations complémentaires :

- NORDA : une liste de contrôle pour le travail avec une carte  
Fédération suisse de course d'orientation  
<https://www.youtube.com/watch?v=12Zzr0k80xI>
- Aide-mémoire « Prévention des accidents en course d'orientation »  
Bureau de prévention des accidents, bpa  
<https://www.bfu.ch/media/5ixga4n5/course-d-orientation.pdf>

# Planifier soi-même une course d'orientation

Informations pour l'enseignant



## Conseils au personnel enseignant pour l'organisation d'une course d'orientation

Le **principe « NORDA »** est adapté pour apprendre aux élèves à lire la carte dans le cadre d'une course d'orientation. Les cinq lettres initiales représentent chacune un point important qui doit être pris en compte lors de la lecture des cartes.

### **N** Direction **Nord**

La carte doit toujours être orientée au nord en utilisant une boussole ou le terrain.

### **O** Orientation

Déterminez son propre emplacement et appliquez ensuite la « prise du pouce ». Ici, l'emplacement est marqué avec le pouce. Celui-ci reste sur la position choisie jusqu'au prochain arrêt de contrôle.

### **R** Direction

Il faut toujours se tenir derrière la carte et viser la direction choisie (le bout du nez pointe vers la cible, le nombril vers votre propre emplacement).

### **D** Distance

Estimez à l'avance la distance à parcourir et respectez-la. De cette façon, vous pouvez éviter les longs détours inutiles et les retours en arrière.

Bien entendu, l'échelle de la carte doit être prise en compte.

### **A** À la montée ou à la descente ?

Avant de partir, tenez compte des courbes de niveau indiquées sur la carte pour choisir votre itinéraire. De cette façon, on peut éviter les montées inutiles ou les montées et descentes évitables.

### De plus amples informations concernant le principe NORDA sont disponibles sur :

NORDA : une liste de contrôle pour le travail avec une carte, Fédération suisse de course d'orientation : <https://www.youtube.com/watch?v=12Zzr0k80xI> (12 minutes)

Jeunesse et Sport : course d'orientation

<https://www.jugendundsport.ch/fr/sportarten/orientierungslauf-uebersicht.html>

# Planifier soi-même une course d'orientation

*Informations pour l'enseignant*



3/6

## Différentes courses d'orientation

Pour débutants

### Course en étoile

Les participant·e·s reviennent au point de départ après chaque poste.

### Course en ligne

L'itinéraire de la course d'orientation est déjà inscrit sur la carte et doit être suivi.



Pour avancés

### Course d'orientation normale

Les postes sont indiqués sur la carte et brièvement décrits. L'itinéraire doit être déterminé par les orienteuses et les orienteurs eux-mêmes.

*Exemple : Poste 1 – dans le creux derrière le grand chêne*

### Course d'orientation de mémoire

La carte reste au point de départ. Les élèves mémorisent les postes et courent vers autant de postes que possible. Ils doivent retourner au point de départ pour vérifier.

Pour les pros

### Course d'orientation avec carte réduite

Certaines informations ne figurent pas sur la carte. Les élèves doivent s'orienter en utilisant les caractéristiques et les signatures restantes (par exemple, omettre les arbres, utiliser les courbes de niveau pour l'orientation).

# Planifier soi-même une course d'orientation

Fiches de travail



4/6

## Planifier une course d'orientation



Une **course d'orientation** est une compétition sportive qui requiert de l'endurance mais aussi une bonne connaissance des cartes et une bonne orientation.



Dans le temps le plus court possible, les orienteurs doivent courir vers des postes marqués sur une carte.

Le gagnant est celui qui trouve le plus de postes en un minimum de temps. Les postes non trouvés ou omis donnent lieu à une déduction.

**Notons aussi que :** savais-tu que la Suisse est l'une des meilleures nations en matière de course d'orientation ? Les athlètes suisses reviennent régulièrement de compétitions internationales avec des médailles d'or.

On peut se demander si cela a également un rapport avec les cartes suisses exactes ?

### Démarche

#### 1. Choix d'un terrain approprié

**Important :** veiller à ce que le terrain ne comporte pas d'endroits dangereux (pentes raides, affleurements rocheux, dépressions, etc.). Les routes doivent également être évitées autant que possible, afin que les orienteuses et les orienteurs imprudents ne se mettent pas en danger.

#### 2. Sélectionner une carte appropriée

Définir sur <https://map.geo.admin.ch/> l'extrait de carte le mieux adapté aux orienteuses et aux orienteurs. En faisant défiler la carte, tu peux zoomer et modifier sa taille.

#### 3. Déterminer l'emplacement des postes

Les postes doivent être facilement accessibles afin qu'il ne soit pas nécessaire de courir dans les sous-bois ou les broussailles.

Il est préférable d'inspecter les emplacements des postes sur place et de les inscrire directement sur la carte. Ainsi, tu sauras exactement où trouver les postes et pourras donner un indice aux orienteuses et aux orienteurs désespérés.

#### 4. Points saillants près des postes

Si les postes sont placés près de points saillants (par exemple, un réservoir d'eau, une clairière, etc.), cela aide beaucoup à l'orientation.

#### 5. Essaie toi-même la course d'orientation

Effectue toi-même le parcours d'orientation et décide ensuite si les postes sont bien placés et si la distance est réalisable pour tous les participants.

# Planifier soi-même une course d'orientation

*Fiches de travail*



## Feuille d'évaluation des postes pour la course d'orientation

**Nom(s) des orienteurs ou orienteuses :**

.....  
 .....

N° de poste	Trouvé ?	N° de poste	Trouvé ?
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

**Déduction / bonus de temps (postes manquants) :**

.....

**Temps total :**

.....

**Rang :**

.....



Bonne chance et bonne orientation !

# Planifier soi-même une course d'orientation

*Fiches de travail*



## Carte de course d'orientation



### Notes / Conseils :

.....

.....

.....

.....