



L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION Mérignac « Le Burck »

Fiches Pédagogiques

Cet Espace Sports d'Orientation est destiné à l'ensemble des établissements scolaires, centres sportifs et de loisirs, centres sociaux, souhaitant découvrir et faire pratiquer les activités d'orientation.

Les fiches proposées ne sont naturellement pas exhaustives et doivent vous permettre une meilleure compréhension de l'exercice. Vous serez sûrement amenés à les adapter, à les répéter, à en créer d'autres suivant l'évolution du groupe.

OBJECTIFS

L'orientation est une activité où l'on doit **décider seul et être responsable de ses choix**.

L'objectif majeur est de rendre le pratiquant totalement **autonome**.

Le déplacement est réalisé en marchant ou en courant. Les situations d'apprentissage devront en tenir compte. Favoriser la réussite renforcera le déplacement couru.

Le traitement, le classement, la sélection des informations sont les composantes principales de l'activité.

L'objectif principal est de réaliser en permanence une relation carte/terrain pour pouvoir se déplacer de manière efficace.

Le contact avec le milieu naturel fait partie intégrante de la course d'orientation. La connaissance et le respect de l'environnement sont donc indissociables de cette pratique de pleine nature.

QUELQUES CONSEILS

Dans l'organisation des séances

- Choisir les objectifs et les situations en fonction du niveau des pratiquants.
- Tester vos situations avant la mise en place avec le groupe.
- Préparer les cartes mères, les cartons de contrôles, les fiches d'évaluation, les consignes.
- Valoriser le temps de pratique des pratiquants.
- Trait entre les balises : ordre imposé.
- Pas de trait entre les balises : ordre libre (exemple course au score).

Dans le déroulement de la séance

- Rechercher toujours une participation du pratiquant dans la gestion de son exercice.
- Habituer le à gérer son heure de départ et d'arrivée, à contrôler son carton, vous serez ainsi disponible pour aider et intervenir auprès du groupe.
- Favoriser les échanges qui permettent à l'animateur ou à l'enseignant de simplifier ou complexifier la situation. Verbaliser à chaque fois l'itinéraire réalisé (difficultés, points d'appuis...)
- Le ramassage des postes, s'il y a lieu, fait partie intégrante de l'ensemble de la séance et contribue fortement à la responsabilisation du jeune.

Dans l'organisation de la sécurité

- Déterminer le secteur d'évolution et fixer des lignes d'arrêt précises (reconnaître le site collectivement ou sous forme d'exercice est parfois utile).
 - Utiliser toujours des méthodes d'organisation adaptées : circuit en étoile ou papillon pour voir régulièrement les élèves.
 - Utiliser un tableau de gestion des élèves.
 - Informer le groupe des limites de temps (courir avec une montre).
 - Adapter les exercices au niveau du groupe.
 - Analyser pourquoi un exercice a été trop simple ou trop complexe.
 - Prévoir un signal de rappel pour un groupe perdu ainsi qu'un lieu de rassemblement qui sera toujours le même.
-

FICHE 1 SUIVI D'UN ITINERAIRE IMPOSE

Présentation du jeu : Suivre un itinéraire sur la carte.

Consignes : Courir et suivre exactement l'itinéraire dessiné en lisant attentivement sa carte. Situer sur la carte à l'aide d'un crayon les balises rencontrées sur le terrain.

Matériel : Un crayon (ou épinglé à nourrice) et une carte.

Variantes : Effectuer le parcours sans crayon. Les balises seront situées de mémoire sur la carte, après avoir réalisé le parcours.

FICHE 2 COURSE EN ETOILE

Présentation du jeu : Poinçonner, par équipe de deux, le plus de balises possibles.

Consignes : Le binôme court chercher une balise puis revient au départ. Puis une deuxième...

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Variantes : Difficulté des balises.

FICHE 3 PAIR / IMPAIR

Présentation du jeu : Effectuer un parcours en binôme. Le coureur A cherche les balises impaires (le coureur B suit) et inversement.

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Variantes : Le coureur A ne possède pas les balises du coureur B sur sa carte, il doit être capable de les positionner. Inversement pour la carte du coureur B.

FICHE 4 COURSE AU SCORE

Présentation du jeu : Construire un itinéraire pour poinçonner le maximum de balises dans un temps donné.

Consignes : Au signal tout le monde part simultanément. Réaliser les balises dans l'ordre souhaité. Poinçonner le carton de contrôle dans la case correspondant au numéro de balise.

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Variantes : Imposer une balise de départ pour éviter le suivi. Possibilité d'organiser la course par équipe : l'ensemble de l'équipe se répartit le réseau de postes ; trois ou quatre balises, situées autour du départ sont obligatoires pour l'ensemble des équipiers. Le reste du réseau de poste est à répartir en fonction des possibilités de chacun d'entre eux (stratégie d'équipe).

FICHE 5 CROQUIS

Présentation du jeu : dessiner un croquis sur une feuille blanche permettant de se rendre à la balise indiquée.

Consignes : Ne pas recopier la carte mais seulement les éléments indispensables pour retrouver la balise. Donner la définition exacte du poste, ne pas oublier le point de départ. La tâche terminée, échanger sa carte avec une autre élève pour aller chercher la balise.

Matériel : Des crayons de couleurs, une feuille.

Variantes : Emplacements de postes plus ou moins difficiles choisis par l'animateur.

FICHE 6 COURSE AU SCORE NIVEAU 2

Présentation du jeu : Construire un itinéraire pour poinçonner le maximum de balises dans un temps donné. Avec des postes obligatoires.

Consignes : Au signal tout le monde part simultanément. Réaliser les balises dans l'ordre souhaité. Poinçonner le carton de contrôle dans la case correspondant au numéro de la balise.

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Variantes : Imposer une balise de départ pour éviter le suivi. Possibilité d'organiser la course par équipe : l'ensemble de l'équipe se répartit le réseau de postes ; trois ou quatre balises, situées autour du départ sont obligatoires pour l'ensemble des équipiers. Le reste du réseau de poste est à répartir en fonction des possibilités de chacun d'entre eux (stratégie d'équipe).

FICHE 7 One man relais

Présentation du jeu : chaque élève doit réaliser les trois boucles le plus rapidement possible. Pour éviter que les enfants se suivent, certains commenceront soient par la balise 1 ou 6 ou 11.

Consignes : Tous les coureurs partent en même temps.

Variantes : réaliser seulement deux boucles.

Matériel : Un carton de contrôle par coureur,

FICHE 8 PARCOURS MEMOIRE EN ETOILE

Présentation du jeu : Mémoriser un itinéraire figurant sur la carte. Pour chaque poste, une carte portant le point de départ et l'emplacement de la balise est placé au départ.

Consignes : L'animateur donne un numéro de balise. Chacun regarde la carte mère pour retrouver sa balise. Mémoriser puis déposer la carte par terre et aller poinçonner la balise. Ensuite, revenir et mémoriser la suivante. Interdiction de se déplacer avec la carte.

Matériel : Un carton de contrôle et autant de carte que d'itinéraires proposés.

Variantes : Possibilité d'organiser une course par équipe. En cas d'erreur ou d'échec, les équipiers peuvent retourner ensemble au poste. Possibilité d'organiser le parcours en circuit ; les cartes sont alors disposées à chaque balise.