

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	La course d'orientation et les enfants : une variante dans l'entraînement du club
<b>Autor:</b>	Bürkli, Hans / Mutti, Hans-Ulrich
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998151">https://doi.org/10.5169/seals-998151</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La course d'orientation et les enfants

## Une variante dans l'entraînement du club

Hans Bürkli, Hans-Ulrich Mutti  
Traduction: Dominique Müller

*La course d'orientation (CO) est un sport exaltant, qui n'est pas seulement l'apanage du spécialiste chevronné. La monitrice de gymnastique ou le chef scout disposent eux aussi de multiples ressources pour intégrer des exercices de CO dans leurs entraînements. Le contenu de cet article propose quelques suggestions pour pratiquer la course d'orientation dans une salle de gymnastique.*



Organiser une course d'orientation (CO) pour des enfants ou des adolescents relève du défi. Cette idée soulève aussi maintes questions: «Suis-je capable de placer les postes au bon endroit dans la forêt? Les enfants vont-ils les trouver? Dois-je aller les chercher dans la forêt?» Autant de questions qui ne se posent pas pour la course d'orientation en salle.

### Conception

Organiser une formation à la CO en salle constitue une variante possible appropriée à la phase d'initiation. Grâce aux heures de gymnastique qui leur sont dispensées, les enfants connaissent l'aménagement et les installations de la salle. Ceux-ci ne s'égareront pas et la leçon de gymnastique s'achèvera sur une expérience positive et en temps voulu. Le projet s'inscrit dans des limites fixées et maîtrisables.

### Préparation

Les préparatifs sont très restreints, en comparaison des possibilités de forma-

tion offertes, et peuvent être intégrés dans n'importe quelle leçon de gymnastique.

La base des exercices repose sur un plan de la salle, dessiné par le moniteur ou les élèves eux-mêmes, à l'échelle voulue. L'échelle importe peu, mais elle représente une aide considérable pour placer les différents engins mobiles qui se trouvent dans la salle. Pour cela, il convient de suivre les étapes suivantes:

- Relever les dimensions de la salle de gymnastique avec un ruban métrique;
- Mesurer les engins fixes et les principales lignes de marquage (qui facilitent le relevé des engins mobiles);
- Dénombrer et mesurer sommairement les engins mobiles disponibles;
- Dessiner le plan de la salle avec les murs et les engins fixes, y compris les principales lignes de marquage (plan original);
- Tirer une photocopie du plan original et y reporter les engins à placer (on pourra dessiner sur d'autres photocopies diverses variantes d'aménagement avec les engins mobiles à disposition);  
Ou:
- Dessiner les engins sur une feuille séparée et en faire un transparent. Découper chacun des engins et les coller sur

le plan original, puis en faire des photocopies;

- Les engins mobiles seront reproduits approximativement à l'échelle choisie ou simplement dessinés schématiquement.

### Initiation à la lecture du plan de la salle

Dans une première phase, les enfants apprennent à reconnaître les signes conventionnels (symboles) qui caractérisent chacun des engins sur le plan. Ensuite, les élèves, tous ensemble ou par petits groupes, essaient de placer les engins conformément aux indications fournies par le plan, c'est-à-dire de le faire coïncider avec la réalité.

L'orientation du plan est un autre élément important de cette phase d'initiation. Pour cette raison, on veillera à ce qu'elle corresponde à la réalité. On utilisera, comme lignes d'orientation, des secteurs nettement délimités, comme par exemple une baie vitrée, une entrée, le mur avec les perches, etc.

L'orientation du plan peut être incorporée dans différentes leçons de gymnastique.

L'aménagement des engins sera exécuté d'après un plan distribué par le maître ou le moniteur. Exploiter cette possibilité même s'il y a peu d'engins à placer.

### Entraînement avec le plan de la salle

Ces exercices représentent l'étape ludique qui va permettre aux enfants d'accéder aux petites formes de compétition basées sur le plan de la salle.

Les enfants apprennent que les engins sont composés d'une partie avant et arrière, d'une partie supérieure et inférieure, d'angles, de surfaces et d'éléments constitutifs.

Dans leur esprit, ils établissent l'association entre l'engin et le symbole qui le caractérise. Ci-dessous, voici deux exemples pour illustrer les premiers exercices:

### Relais aux symboles

Le moniteur attribue à chaque équipe (4 à 8 enfants) un nombre égal de fiches-symboles, numérotées et attachées. L'élève N° 1 court jusqu'au symbole 1 et reporte le signe sur la case 1 de sa carte de contrôle; puis il revient au point de départ et transmet la carte de contrôle à l'élève N° 2, qui court à son tour jusqu'au symbole 2, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les élèves aient couru une fois ou qu'ils aient inscrit tous les symboles sur leur fiche de contrôle (pour les symboles, se référer au matériel).

## Course aux lignes

Sur trois ou quatre pistes parallèles et identiques, on marque différents engins. Les équipes se mesurent simultanément les unes aux autres; chaque équipe peut également être divisée en deux. L'élève N° 1 court, muni de la carte de contrôle et du plan de la salle, depuis le début de la piste jusqu'à la fin de celle-ci, l'élève N° 2 depuis la fin vers le début et ainsi de suite. Le plan de la salle est transmis d'élève en élève, car ils doivent tous rallier les mêmes postes. Chaque élève possède cependant sa carte de contrôle personnelle, sur laquelle il reporte les postes trouvés. A la fin de l'exercice, toutes les fiches de contrôle de l'équipe sont vérifiées.

*Hans Bürki* est expert J+S Course d'orientation, responsable de la formation à la CO au sein de la Fédération suisse de gymnastique (FSG) et membre de la commission de la branche sportive CO J+S de l'EFSM. *Hans-Ulrich Mutti* est chef de la branche sportive J+S Course d'orientation.

## Petites formes de compétition

Les formes de compétition réalisées en salle exigent quelques explications préalables: ne jamais oublier que ce sont le jeu et l'esprit d'aventure qui animent les enfants. Un sérieux exagéré ne serait donc pas de mise.

- Le premier arrivé au marquage a le droit de reporter en priorité le symbole sur sa fiche de contrôle;
- Celui qui effectue le trajet de retour a la priorité.

### Relais en salle

- Définir l'aire de départ (angle de la salle, salle de matériel, etc.);
- Dessiner l'emplacement des postes sur un plan de la salle avec les engins mobiles qui y figurent (10 à 20 postes);
- Faire des photocopies pour les différentes équipes et colorier les postes à l'aide d'un marqueur fluorescent;
- Pendant qu'un élève de chaque équipe court, son partenaire attend sur l'aire

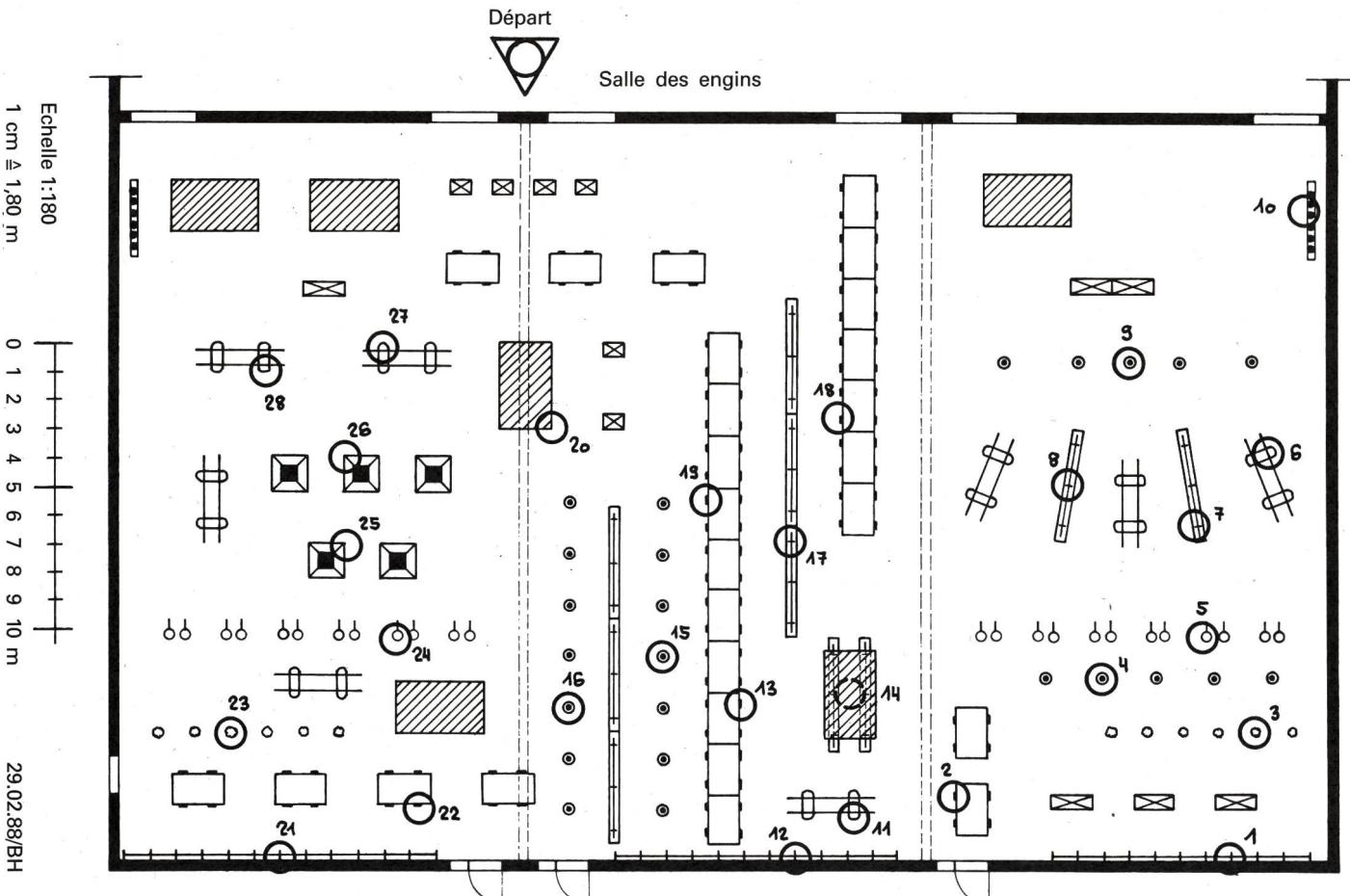
de départ et étudie sur le plan les postes qu'il devra rallier;

- Dès que le premier élève revient, il transmet la carte de timbrage à son partenaire, qui s'élance à son tour vers le poste suivant (ils courrent en alternant les postes);
- L'équipe N° 1 commence par exemple au poste 1, l'équipe N° 2 au poste 3, l'équipe N° 3 au poste 5, etc. Les postes doivent être courus par ordre numérique croissant. Après avoir atteint le poste numéroté avec le plus grand chiffre, les élèves poursuivent par le poste 1. (L'élève A rallie les postes pairs, l'élève B les postes impairs);
- La première équipe qui aura effectué un parcours sans faute et qui aura reporté correctement les postes sur la carte de contrôle remportera l'épreuve.

Pour augmenter le niveau technique d'orientation, il est possible d'intégrer des difficultés supplémentaires:

- Placer des signes supplémentaires, qui n'existent sur aucune carte;
- Placer certains engins non marqués en des endroits incorrects, ou en omettre d'autres;

## Salle de sport triple Wydenhof, Ebikon



Anneaux balançants

Corde à grimper

Piquet avec socle

Perches

Espaliers

Tapis

Bancs suédois

Barres parallèles

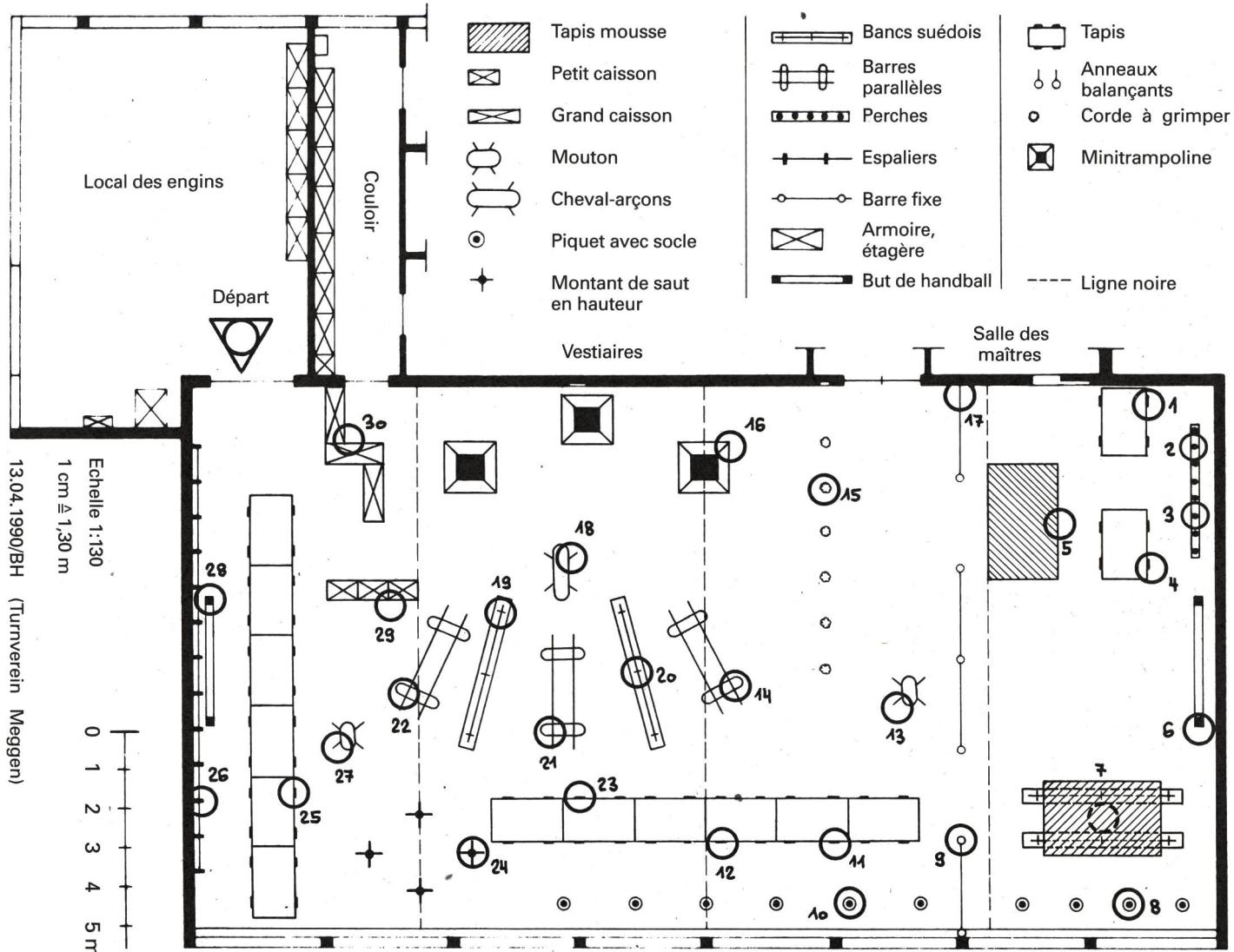
Minitrampoline

Tapis mousse

Petit caisson

Grand caisson

## Salle de gymnastique Hofmatt 2, Meggen



- Ne remettre qu'un plan par équipe, qui reste toujours en possession de l'élève qui attend (courir les postes de mémoire).

- Ne pas régler les engins uniquement à hauteur de la tête ou des genoux (risques d'accidents). Placer les barres fixes, barres parallèles, etc., soit nettement au-dessus de la tête, soit à la hauteur de l'abdomen et du buste. (Attention: enfants – adolescents – adultes);
- Marquer tous les «faux» postes à l'aide d'un symbole identique, mais qui n'est pas représenté par ailleurs. Le moniteur pourra ainsi repérer très vite les faux postes poinçonnés.

les exercices que nous avons présentés dans cet article, chaque moniteur est en mesure d'apporter à ses élèves des connaissances qu'ils peuvent appliquer dans des situations quotidiennes (comme l'utilisation d'un plan de ville).

L'époque où l'on déchiffrait un plan de ville comme un modèle de tricot est bien révolue...

### Bibliographie recommandée

- **L'apprentissage de la CO**  
Brochure du MM J+S CO  
Nombreux exercices d'initiation, avec illustrations cartographiques en couleur. 64 pages A4. Disponible auprès de l'EFSM, 2532 Macolin. Commande N° 30.60.300f. Prix: 6 fr.
- **CO sur le complexe scolaire** (en allemand seulement sous le titre: OL auf dem Schulareal)  
Initiation à la course d'orientation à l'aide de nombreux exemples et suggestions. 52 pages A4. Disponible auprès de la Materialstelle, Altlandenstrasse 40, 8494 Bauma. Prix: 5 fr.
- Les spécialistes de CO fournissent volontiers des informations sur le thème de la CO pour enfants. ■

## Conseils et matériel

### Marquage des postes

- Attacher les pinces de poinçonnage aux postes à l'aide d'une ficelle;
- Utiliser les restes des crayons de couleur en pratiquant une entaille au sommet et en y fixant une ficelle;
- Attacher les Neocolor au bout d'une ficelle en les fixant avec du ruban adhésif.

### Cartes de timbrage

- Dessiner les cartes de timbrage sur une petite fiche cartonnée ou sur une feuille de papier.
- Cartes de timbrage J+S avec 26 cases à poinçonner (Form. 30.60.279 fdi).

### Conseils

- Hachurer sur le plan les postes placés sous des engins;

### Remarque finale

La course d'orientation est un sport fascinant, dont nous pouvons offrir l'accès aux enfants à l'aide de formes ludiques et en leur faisant vivre une expérience positive. La transition de la CO en salle à la CO sur le complexe scolaire puis, finalement à la CO en forêt, présente bien d'autres possibilités encore pour initier les enfants en douceur à l'art de la lecture de carte.

Naturellement, le spécialiste de CO entraîne et exerce la lecture de carte essentiellement pour la compétition. Mais avec