

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 11 (2009)
Heft: 52

Artikel: Course d'orientation
Autor: Imhof, Kilian / Mutti, Hans Ulrich
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998826>

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: 16.02.2026

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

Course d'orientation

mobile
cahier pratique

52

OFSCO & ASEPO



C'est dans les forêts désertes et les terrains impénétrables, loin de la foule et de l'agitation des stades, que les spécialistes de la course d'orientation se sentent chez eux. Leur univers, c'est la nature, et leurs outils, la carte et la boussole.

Auteurs: Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti

Rédaction: Raphael Donzel; traduction: Véronique Keim

Photos: Werner Bosshard, sCOOL

Dessins: Kilian Imhof, Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo



Le cahier pratique est une annexe
de «mobile», la revue d'éducation
physique et de sport.

Commandes supplémentaires:
• Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

OFSCO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

La course d'orientation (CO) est une discipline sportive d'origine scandinave se déroulant en général dans la forêt. Elle sollicite autant le corps que l'esprit et s'insère parfaitement dans les cours d'éducation physique à l'école. La tâche de son pratiquant consiste à effectuer, avec l'aide d'une carte et d'un compas, un circuit composé de plusieurs postes de contrôle dans un ordre donné. Ces balises sont indiquées avec précision sur une carte spéciale très détaillée. L'itinéraire n'est pas déterminé; le coureur doit à tout moment décider du meilleur chemin à suivre pour atteindre au plus vite l'arrivée.

Motivation garantie

Ce sport touche un large public: de l'amateur à l'athlète de haut niveau. Raison pour laquelle la CO a sa place à l'école. La découverte des postes dans un cadre naturel avec pour seul soutien ses capacités et des indications du terrain alimente sans cesse la motivation. Il ne s'agit pas, au premier plan, de battre un adversaire, mais de relever avec succès un défi. Des thèmes qui figurent également au programme d'autres branches d'enseignement.

Potentiel à exploiter

Avec ce cahier pratique, nous espérons encourager les enseignants à initier progressivement leurs élèves à une discipline sportive qui mêle travail de la tête et des jambes. Cette brochure contient une succession d'exercices pour développer les potentiels de condition physique et émotionnel, ainsi que les capacités de coordination et tactico-mentale propres à l'entraînement de la course d'orientation. La seconde partie présente des formes globales de jeux pour des enfants jusqu'à dix ans et d'autres pour des jeunes de plus de dix ans.

Les formes de relais en fin de cahier doivent éveiller l'intérêt en faveur d'une performance d'équipe. Ces exercices sont partie intégrante de tout programme d'enseignement, car ils favorisent la bonne ambiance. Un dernier mot: n'hésitez pas à quitter la salle de gymnastique avec vos élèves pour découvrir de nouveaux espaces. Le jeu en vaut la chandelle. ■

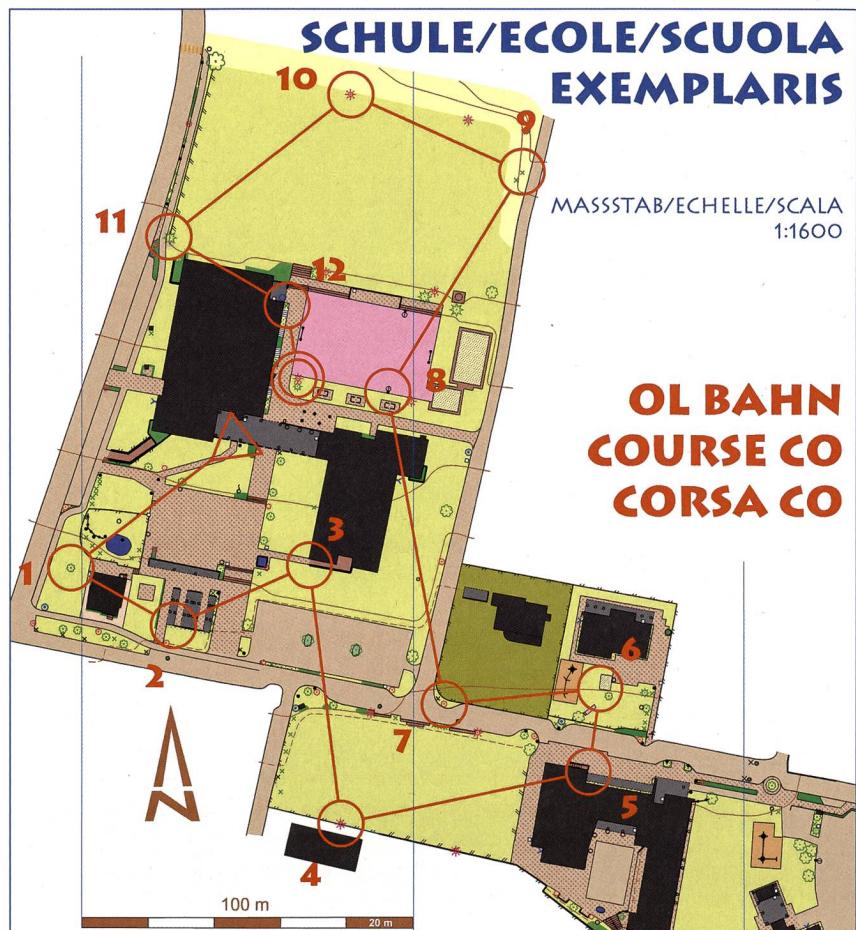
Chercher des postes? Non merci!

«Courir et poinçonner des cartes?» La course d'orientation véhicule une réputation un peu surannée et ennuyeuse. Or, c'est tout le contraire si l'on prend l'activité par le bon bout. Un défi complexe et passionnant, à n'en pas douter!

Durant l'épreuve, le coureur détermine, sous la pression du chronomètre, la route la plus judicieuse pour relier deux points donnés. Il analyse et prend des décisions sur la base de nombreux critères: dispositions physiques et mentales, conditions météorologiques, position des adversaires, etc. Il est donc plus question d'établir une stratégie rapide et efficace que de simplement chercher des postes.

Débuts dans le périmètre de l'école

Grâce au projet sCOOL de swiss orienteering, des cartes d'école ont été réalisées un peu partout en Suisse. Elles sont une porte d'entrée idéale dans la discipline. La difficulté des défis peut être ajustée au niveau des élèves (voir encadré ci-dessous).



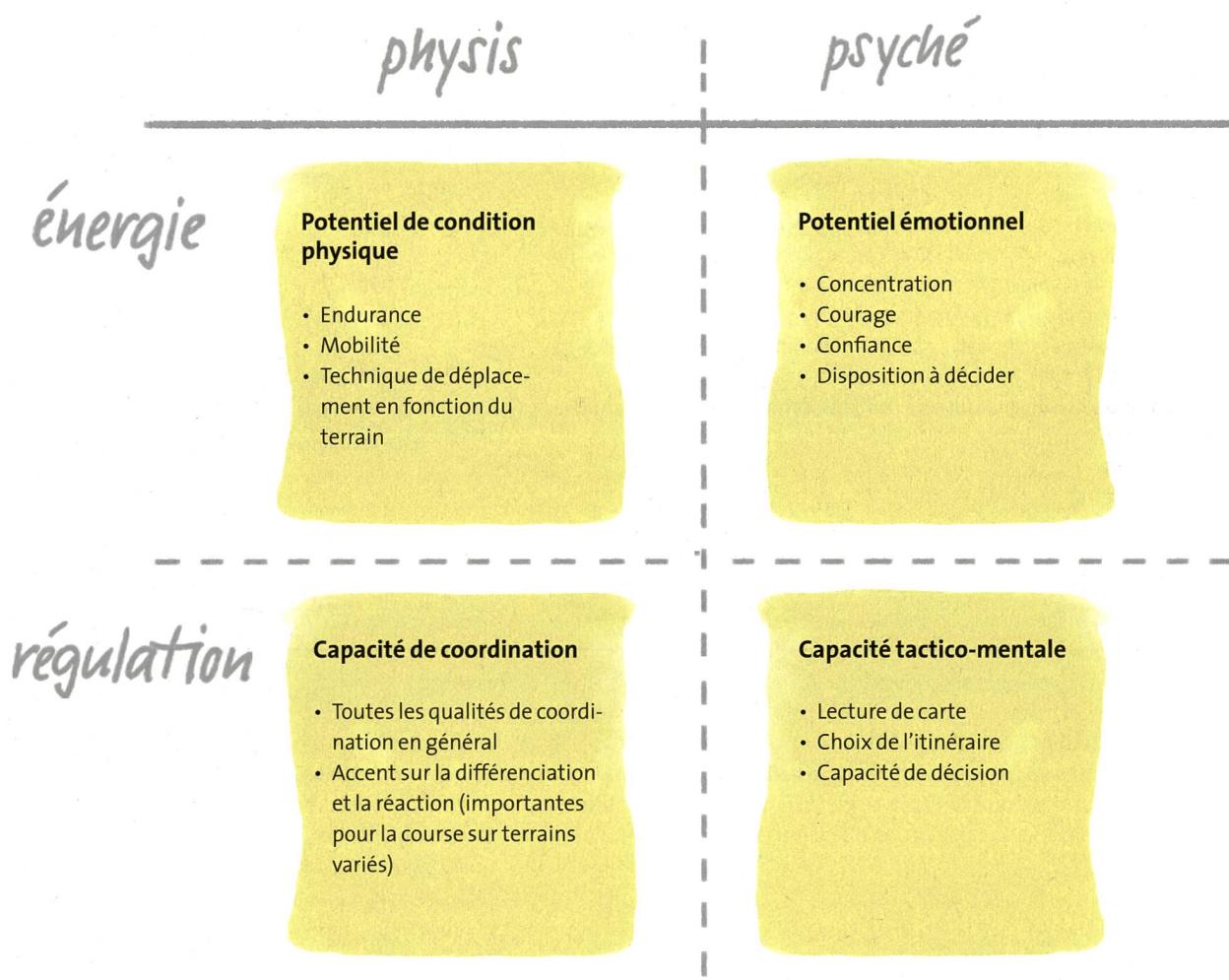
Du simple au complexe – et inversement

De nombreux exercices et formes d'entraînement issus de la littérature – notamment du manuel J+S Course d'orientation – conviennent bien aux enfants, moyennant quelques adaptations. Exemples:

Critères	Plus simple	Plus complexe
Terrain	Connu, familier	Inconnu, nouveau
Forêt	Ouverte, légèrement vallonnée, beaucoup de lignes directrices, structure de terrain grossière	Visibilité et praticabilité réduites, très vallonnée, structure de terrain fine, peu ou pas de lignes directrices
Carte	Carte normale, grande échelle	Carte spéciale (par exemple sans chemins)
Choix de l'itinéraire	Itinéraire clair, avec peu de choix possibles, lignes directrices prononcées	Plusieurs routes à choix, peu de lignes directrices
Postes	Repères marquants, proches des lignes directrices	Repères parfois «négatifs» (fossés, cuvettes, etc.) éloignés des lignes directrices
Organisation	Sans pression du temps, avec partenaire, en groupe, de jour	Course chronométrée, individuelle, de nuit

Puissance quatre

Quels facteurs peuvent – ou doivent – être entraînés chez les enfants? Et où se situent-ils par rapport au concept de motricité sportive? Ce tableau esquisse des réponses.



Réponses claires aux bonnes questions...

En course d'orientation, le succès sourit à celui qui sait répondre de manière sûre et rapide aux questions essentielles et agir en conséquence:

- Où suis-je (point de la situation)?
- Où est-ce que je veux aller (prochain poste)?
- Comment puis-je y parvenir (planification de l'itinéraire et décision)?

Le retour d'informations pour le coureur est immédiat: un itinéraire judicieux qui ménage les forces, un fossé qu'on n'a pas vu, une végétation trop dense qui freine la progression, etc. Ces «récompenses» ou «sanctions» font de la CO une véritable école de vie.

Souffle long pour idées claires

Une bonne endurance aérobique est la condition préalable pour s'engager avec plaisir dans cette discipline. La force permet quant à elle d'avaler rapidement les montées, la mobilité facilite les déplacements dans les sentiers sinueux et la vitesse joue un rôle non négligeable lors du rush final...

Cortège

Comment? Le groupe court tranquillement à travers la forêt. Au signal de l'enseignant ou d'un camarade, les coureurs imitent le mode de déplacement d'un animal: sauts de kangourou, pas de cigogne, galop du cheval, marche de l'ours, petits bonds du lièvre, etc. Quel groupe rassemble le plus grand nombre d'animaux différents dans son défilé?

Variante: Attribuer des modes de déplacement différents à chaque portion de parcours.



Train de campagne

Comment? Former des groupes. Le premier coureur de chaque équipe représente la locomotive. Derrière lui s'accrochent (par la main) les wagons qui suivent à l'aveugle (yeux bandés). Les locomotives zigzaguent entre les arbres. Au signal, les wagons enlèvent leurs bandeaux et courrent aussi vite que possible au point de départ. Quelle locomotive réussit à ne perdre aucun wagon?

Variante: L'enseignant définit un signal codé: un coup de sifflet signifie le nord, deux le sud, trois l'est et quatre l'ouest. Les coureurs se déplacent en groupe selon les indications de l'enseignant.

Chasse aux poinçons

Comment? Course-sprint avec poinçon. Différents postes (numérotés de 1 à 6 par exemple) sont disposés arbitrairement dans un espace dégagé. Les coureurs effectuent le tour le plus rapidement possible en poinçonnant (ou tamponnant) leur carte.

Variante: Sous forme de duel: un coureur part dans un sens, son adversaire dans l'autre. Le vainqueur reste en jeu et affronte un nouvel adversaire. Les perdants se défient entre eux.

Estafettes à gogo

Comment? Par course, l'élève transporte une partie de la solution au virage de retour – ou la ramène si elle ne correspond pas. La distance entre le départ et le virage sont modulables.

Variantes:

- Une carte avec 20 postes est déposée au départ. Les coureurs doivent reporter les postes sur une carte vierge placée au virage.
- Comme l'exercice précédent, mais les postes sont remplacés par des tronçons de routes.
- Deux cartes différentes sont découpées en plusieurs morceaux, mélangées et placées au départ. Il s'agit de reconstituer une carte au virage. Chaque coureur transporte un morceau de carte à la fois. Les parties qui n'appartiennent pas à la carte doivent être rapportées une par une.
- Au départ et au virage se trouvent deux cartes qui renferment dix petites différences. Les coureurs observent et notent les erreurs sur la carte posée au virage.

Bon pied bon œil

Garder le cap suppose un bon sens de l'orientation. Savoir différencier permet au coureur de se jouer des aspérités du terrain et de réagir avec des appuis sûrs, garants d'un équilibre salvateur. Le tout en maintenant un rythme adéquat.



Slalom spécial

Comment? Effectuer un slalom autour des arbres, avec ou sans chrono. Contrairement au slalom à ski, le parcours en forêt peut réservier de petites montées! Qui réussit à passer au plus près des «portes»?

Variante: Selon la configuration du terrain, choisir deux pistes et opposer les élèves sur un slalom parallèle. Les gagnants se qualifient pour le tour suivant. Les perdants effectuent la petite finale.

Cours à l'ombre!

Comment? Par deux, les coureurs se déplacent l'un derrière l'autre à travers la forêt. Le second imite toutes les cabrioles du premier. Quel meneur parvient à «semcer» son ombre?

Variante: Le premier exécute les ordres (direction, sauts, mode de déplacement) du poursuivant. Séquences courtes et intensives pour augmenter le rythme cardiaque.

Funambule

Comment? Se déplacer en équilibre sur des troncs d'arbres jonchant le sol: marcher en avant, en arrière, de côté, sautiller, se croiser, etc.

Variantes:

- Compliquer la tâche: lancer et attraper un objet (pive) avec un camarade placé lui aussi sur le tronc, se laisser guider les yeux fermés, en avant puis en arrière, etc.
- Sous forme de duel: qui réussit à déséquilibrer son adversaire?

Terrain boisé

Comment? Aménager un terrain de football au milieu d'une clairière. Quelle est la première équipe qui marque deux buts?

Liste de contrôle indispensable

L'établissement d'une «check-list» détaillée permet de planifier le déroulement de la course et surtout de mettre le doigt sur d'éventuels problèmes. Voici une proposition:

- Quel est le niveau des participants du point de vue du potentiel de condition physique et de la capacité tactico-mentale?
- Quelles connaissances ou habiletés devront-ils acquérir, appliquer ou compléter lors du prochain entraînement (fixation des objectifs)?
- Grâce à quels exercices les coureurs pourront-ils atteindre leurs objectifs (contenu)?

- Quel terrain ou forêt se prête au mieux à cet exercice?
- Quelles tâches organisationnelles doivent encore être résolues (planification spatiale et temporelle, engagement d'aides, lieu de rassemblement, transport, etc.)?

Ou encore plus simplement en trois questions:

- Où sommes-nous (point de la situation)?
- Où voulons-nous aller (objectif)?
- Comment pouvons-nous y parvenir (contenus, méthodes, organisation)?



Adrénaline en toute sécurité

Partir à l'aventure et vivre des émotions, tout en restant maître de ses déplacements; surmonter les obstacles, vaincre la fatigue et découvrir au détour d'un chemin le fameux sésame... Ces expériences positives renforcent la confiance et la motivation.

Chasse aux points

Comment? Différents postes sont disséminés dans le périmètre de l'établissement scolaire ou sur un site bien délimité. Des billets numérotés (1-10, 1-20) y sont accrochés. Ces billets se différencient par la couleur, la forme, le style d'écriture, etc. Au milieu du paquet se trouve parfois un joker qui vaut 30 points (par exemple). Au signal, les élèves récoltent le plus rapidement possible un billet par poste afin d'engranger le maximum de points.

Variantes:

- Sans carte: l'enseignant indique que les postes se trouvent près des 25 éléments marquants du site délimité.
- Seules deux cartes peuvent être consultées: une au départ, l'autre à l'arrivée.
- Chaque coureur reçoit avant ou après le départ une carte avec l'indication des postes.
- A chaque poste se trouve un petit chocolat à côté des billets. Le coureur doit décider: des points ou une douceur?

Pourquoi? Compréhension rapide, plaisir, déception.

Juste ou faux?

Comment? Le marquage du terrain de jeu ou de la salle de gymnastique représente les seules lignes directrices de la carte. Le coureur suit le tracé qui correspond à son chemin personnel. Si le choix est bon, il trouve un carton avec un «smiley», s'il prend une mauvaise direction, c'est une grimace qui l'accueille.

Variantes: Si les lignes directrices sont claires (chemins bien tracés), l'exercice peut aussi se dérouler en nature.

Pourquoi? Validation immédiate, confirmation.

Course en étoile

Comment? Les postes sont répartis autour d'un point central. L'enseignant attribue les postes aux coureurs. Ceux-ci s'y rendent avant de revenir au centre et de montrer le chemin emprunté sur la carte. Cette forme d'organisation permet d'individualiser les tâches et favorise les contacts entre l'enseignant et le coureur.

Variantes:

- Les plus expérimentés empruntent un autre chemin au retour, ce qui sollicite la capacité tactico-mentale.
- Rejoindre les postes sans carte, en mémorisant la carte.

Pourquoi? Confirmation rapide, confiance en soi.

Mise à plat

Comment? Le coureur se fixe des objectifs personnels pour la course ou pour une partie seulement. Il les consigne par écrit. Exemples:

- Aborder les trois premiers postes prudemment, puis prendre des risques contrôlés.
- Sur un circuit vallonné, prendre le temps d'étudier la carte pour me faire une idée précise du relief.
- Même si je rattrape un coureur parti avant moi, je ne me laisse pas influencer par son parcours.

Après l'épreuve, le coureur compare ses objectifs avec la réalité du terrain. Sont-ils conformes ou divergents? Il discute de ces points avec l'entraîneur et fixe de nouveaux objectifs pour la prochaine épreuve.

Pourquoi? Capacité d'évaluation, objectifs, confiance en soi.

Esprit d'équipe

Comment? Par groupe de deux ou de trois. Chaque élève reçoit une carte avec des postes. Le but est de ramener les cartons de chaque poste. L'ordre et la répartition sont libres. Quelle équipe s'organise de manière efficace et se montre la plus rapide?

Variantes:

- Selon que l'on donne les cartes avant ou après le départ, on sollicite soit la réflexion sereine, soit le sens de l'organisation sous pression temporelle.
- Sous forme d'intervalles: une carte par équipe. Un coureur se charge de deux ou trois postes pendant que les autres récupèrent. Sur un site bien délimité, possibilité d'appliquer cette forme en laissant les cartes au départ (mémorisation du parcours).

Pourquoi? Confiance dans les partenaires, expérience de groupe.

A la belle étoile

Comment? Il faut du courage pour se déplacer de nuit en forêt. Le champ de vision est réduit au faisceau de la lampe frontale et la lecture de carte demande une rapide capacité d'adaptation au niveau des yeux. Pas de doute: courir de nuit est bien plus exigeant qu'évoluer à la lumière du jour. Les enfants peuvent aussi vivre cette aventure particulière. Quelques conditions préalables cependant:

- Trajet bien délimité, tronçons courts, postes visibles, formes d'organisation simples, temps limite imposé.
- Prévoir si possible des patrouilleurs pour éviter que des participants ne se perdent.

Pourquoi? Aventure, surmonter ses craintes, courage, confiance en soi.

GPS humain

Comment? Par équipe de trois. Les groupes reçoivent trois cartes avec sur chacune d'elles un segment plus long que les autres. Chaque coureur dessine son itinéraire idéal et le transmet au suivant qui en fait de même avec le troisième. Ceci jusqu'à ce que les neuf routes soient dessinées. On compare et discute ensuite les itinéraires proposés et détermine lesquels sont les plus judicieux.

Variantes:

- Combiner cette forme avec un circuit en salle: les coureurs effectuent une ronde, puis dessinent l'itinéraire durant la petite pause.
- L'idéal est de pouvoir tester les différents trajets proposés. Le parcours réel correspond-il aux discussions faites à son sujet?

Pourquoi? Décision, recherche des causes, confiance en soi.

Test

Comment? Pour le coureur ambitieux, chaque course, chaque entraînement doit être évalué. L'évaluation se déroule en plusieurs étapes:

- Dessiner la route de mémoire.
- Comparer les temps des concurrents sur différentes portions de parcours. Où suis-je plus lent, plus rapide? Les temps effectifs correspondent-ils à ceux ressentis personnellement?
- Recherche des causes: pourquoi ai-je perdu ou gagné du temps à tel endroit?
- Explication: quelle est la cause effective ou la plus probable?
- Que dois-je améliorer? Déterminer les mesures et les appliquer.

Pourquoi? Explication des causes, confiance en soi.



Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique:

Kilian Imhof, instituteur et chef de discipline J+S Course d'orientation. Entraineur national de 2003 à 2008.
Contact: kilimhof@pop.agri.ch

Hans Ulrich Mutti, ancien instituteur, chef de discipline J+S Course d'orientation et collaborateur à l'OFSP. Retraité depuis 2007.



A la croisée des chemins

De nombreuses habiletés peuvent s'acquérir dans une salle de sport. C'est toutefois sur le terrain que l'on voit si le jeune a assimilé des éléments tels que la lecture de carte, l'utilisation de la boussole et la capacité à passer de l'orientation globale à l'orientation fine.

Fil d'Ariane

Comment? Tracer, avec une ficelle de couleur, un ruban ou des fanions, un circuit qui suit des lignes directrices claires tout en traversant quelques portions de forêt. Différents postes jalonnent le parcours surligné sur la carte. Les coureurs se lancent, sans carte, à la recherche des postes où ils poinçonnent leur carton.

Variante:

- Effectuer le parcours avec la carte en prenant des raccourcis pour gagner du temps.
- Les postes sont placés à l'écart de la ligne directrice, mais toujours bien visibles.

Duos complémentaires

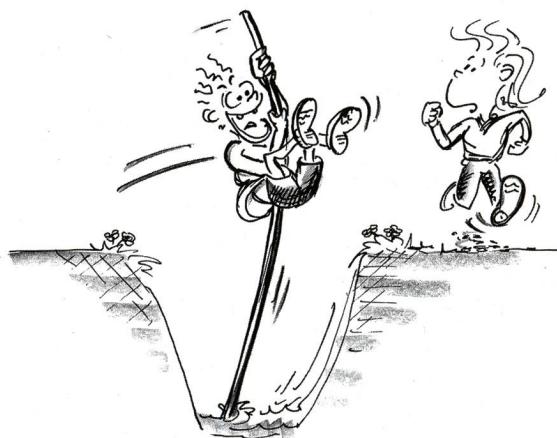
Comment? Les coureurs s'élancent par deux, avec une carte, sur un parcours comportant six à dix postes. L'un lit la carte et dicte le chemin à suivre à son partenaire: «Suis ce chemin sur 100 m, au croisement prends à droite jusqu'au fossé!» Changer les rôles après chaque poste trouvé.

Variante: Un des coureurs dispose d'un certain temps pour étudier la carte et mémoriser le chemin jusqu'au prochain poste. Il donne ensuite la carte à son camarade et s'élance. Le détenteur de la carte suit son meneur et contrôle que l'itinéraire emprunté correspond à celui tracé sur la carte. Combien de fois doit-il réorienter son partenaire? Changer les rôles à chaque poste.

Choix multiples

Comment? Dans l'enceinte de l'école ou sur un terrain bien délimité: les élèves partent par deux (ou plus) en empruntant différentes routes pour rejoindre le même point. Quel itinéraire est le plus rapide? Vaut-il mieux suivre le chemin ou prendre des raccourcis au risque de rencontrer un obstacle? Est-ce que je traverse la cuvette ou fais le détour?

Variante: Au retour, comparer les routes empruntées sur la carte et discuter des choix effectués.



Plans sur mesure

Comment? Les enfants dessinent eux-mêmes des trajets simples dans des environnements connus (cour d'école, salle de gymnastique, etc.). Et ceci sur papier, carton ou même à la craie sur le sol du préau!

Variante:

- Dessiner un plan avec le poste à trouver et l'échanger avec un camarade qui a fait de même.

- Chaque groupe trace une route sur la carte et dispose des mots le long du trajet que les coureurs de l'autre groupe récoltent pour former une phrase.
- Sur la carte figure une croix qui signifie: «ici se cache un trésor!» Quel groupe déterre le magot le premier?



Quadrillage

Comment? Au départ, les coureurs reçoivent une carte avec un certain nombre de postes marqués. Chacun choisit son itinéraire pour ramener le plus rapidement toutes les solutions. Qui est de retour en premier? Quel chemin a-t-il emprunté?

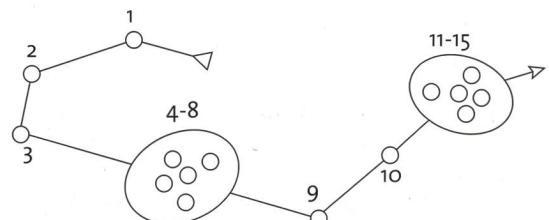
Variante:

- Pour éviter que les élèves se suivent, donner à chacun le premier poste à trouver. L'ordre de passage est ensuite libre.
- Les plus jeunes ou les moins expérimentés peuvent laisser de côté un ou plusieurs postes.

Programme libre et imposé

Comment? Tracer un parcours avec la structure suivante: départ-1-2-3-nid de 5 postes-9-10-nid de 5 postes-16-17, etc. Les coureurs effectuent la première portion dans l'ordre (1-2-3), puis ils gèrent le premier nid de postes librement. Ils poursuivent normalement avec les postes 9 et 10 avant d'affronter le second nid. Qui se montre le plus rapide?

Variante: Les plus jeunes ou les moins expérimentés peuvent faire l'impasse sur un ou plusieurs postes.



Petit Poucet

Comment? Chaque élève place en chemin un poste bien visible. Au retour, il dessine une carte avec l'itinéraire qui mène à l'objet. Un camarade, à l'aide du croquis, essaie de trouver le poste le plus rapidement possible.

Variante: Décrire verbalement (et non pas dessiner) l'itinéraire et l'emplacement du poste.

Indicateur humain

Comment? Le coureur A explique à son coéquipier quelle route il doit prendre pour rejoindre le ou les prochains postes, quels points marquants il va rencontrer et où il passera de l'orientation globale à l'orientation fine. Fort de ces indications, B s'élance. A son retour, les deux partenaires évaluent l'expérience. Changer de rôle après chaque poste.

Variante: B essaie de rallier les postes sans carte (de mémoire). Les explications de A suffisent-elles?



Maîtrise accrue

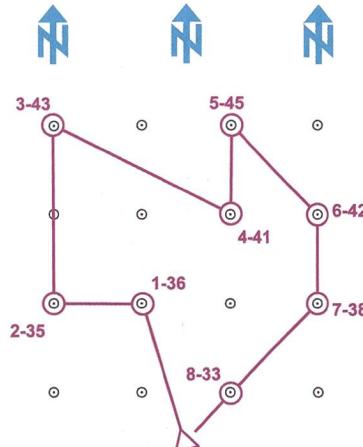
Aller crescendo: les possibilités d'adapter le degré de difficulté sont multiples et facilement mises en œuvre. Avec de jeunes enfants, la capacité de mémorisation est cruciale. Elle peut être encouragée de mille et une manières.

4×4

Comment? Seize postes (4×4) sont disposés et numérotés sur un terrain dégagé (place de sport, clairière). Chaque concurrent reçoit un billet avec huit numéros de postes qu'il doit trouver dans l'ordre.

Variantes:

- Tous les coureurs partent simultanément.
- Chaque concurrent reçoit une carte individuelle sur laquelle est tracée une route reliant différents postes. Il effectue le parcours dans le bon ordre, puis termine par une petite «boucle de récupération». Il prend ensuite une nouvelle carte et recommence.
- Former plusieurs groupes et effectuer le parcours sous forme d'estafette.

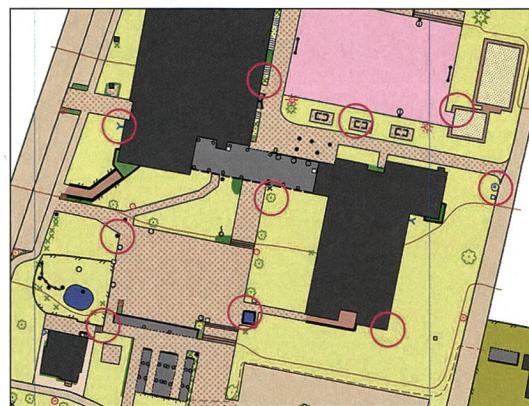
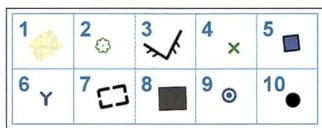


Carte au trésor

Comment? Chaque élève dessine schématiquement le site (cour d'école, petite forêt, etc.) et y cache un trésor – une orange par exemple – qu'il marque d'un cercle sur sa carte. Les enfants échangent leurs cartes et partent à la recherche du trésor.

Comme à la poste

Comment? Sur différentes installations du préau (barres, fontaine, etc.) sont placés quelques postes. Après une brève explication sur les poinçons, les élèves s'élancent et apposent leur bon poinçon au bon endroit.



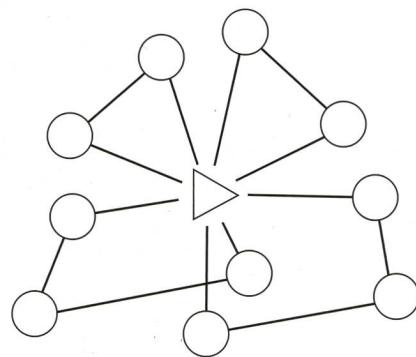
Circuit accompagné

Comment? Le groupe effectue un petit circuit en marchant. En chemin, les promeneurs placent des postes dont ils relèvent l'emplacement sur la carte. Une fois le tour achevé, ils repartent en courant, chacun pour soi, à la recherche des postes.

Variante: Les plus avancés réalisent le parcours dans le sens opposé.

Chasse à course

Comment? Quatre ou cinq postes sont disposés autour d'un point central. La classe est divisée en équipes de quatre à cinq coureurs de niveau similaire. Départ groupé. Chacun rejoint son premier poste, puis part dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour effectuer le tour complet. Une fois arrivé, il retourne au centre. Qui réussit à rattraper le lièvre de devant? Qui rejoint l'arrivée le premier?



Course papillon

Comment? Dans la cour d'école, plusieurs postes sont disposés autour d'un centre. Les boucles en forme d'ailes de papillon se parcourent à gauche comme à droite, ce qui permet de nombreuses variantes. Grâce à cette disposition, les coureurs peuvent être conseillés et envoyés sur les boucles correspondant à leur niveau.

Les secrets d'un bon tracé

La réussite de la course et des divers exercices dépend beaucoup du parcours proposé. Il vaut donc la peine de bien y réfléchir.

Comment procéder?

1. Choisir le site, bannir les terrains inappropriés
2. Définir le niveau d'exigences: longueur, dénivellation, nombre de postes
3. Elaborer et reconnaître le tracé

Le niveau du groupe et les objectifs recherchés sont déterminants.

Le tracé comporte plusieurs éléments:

- Départ: remise de la carte avec le tracé, transmission de l'heure de départ et du début de la course.
- Tronçons avec postes: pour les débutants, le parcours suit plus ou moins les lignes directrices, les postes sont bien visibles.
- Arrivée: depuis le dernier poste, une banderole indique le chemin qui mène à l'arrivée, où le chronomètre sera arrêté.



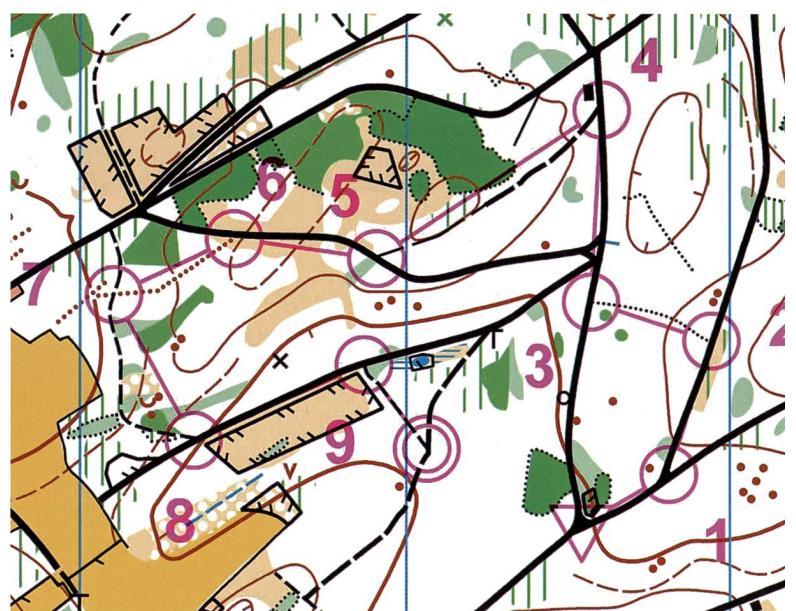
Combinaisons gagnantes

La phase initiale de l'apprentissage de la course d'orientation a un caractère plutôt analytique. Avec un minimum de connaissances de base, les formes de jeu globales sont synonymes de nouveaux défis et soulèvent la joie des élèves.

L'envers du décor

Comment? Les enfants marchent en groupe avec l'enseignant le long d'un parcours simple. A certains croisements se trouvent des postes où les élèves doivent décider du chemin à prendre: à gauche ou à droite, le long du chemin ou du ruisseau, etc. Une fois arrivés, ils s'élancent seuls sur le circuit, dans le sens inverse.

Variante: Chaque coureur prend un fanion et le place au bon endroit tout en marchant.



Echanges de bons procédés

Comment? Former des groupes d'élèves avec un meneur (enseignant, moniteur ou coureur plus expérimenté). Les équipes tracent un parcours simple et y disposent des postes. Après l'échange des cartes, les groupes partent à la recherche des postes. Tout le monde se retrouve à la fin pour échanger les impressions.

Couper le fromage

Comment? L'enseignant effectue de petits trajets et emprunte certains raccourcis. Les élèves le suivent tout en lisant la carte. Après chaque trajet, on s'arrête pour se situer sur la carte, noter le raccourci et discuter de la pertinence du chemin emprunté.

Tiger Woods

Comment? Au départ, le coureur consulte la carte (ce qui correspond à son premier coup au golf) et essaie de trouver le premier poste de mémoire. Le coureur B compte le nombre de contacts visuels avec la carte. Chaque recours au plan compte comme un coup. Changer de rôle à chaque poste. Qui comptabilise le moins de coups?

Ouvre l'œil!

Comment? Le coureur A effectue une portion du parcours, suivi de B, sans carte, qui essaie de repérer les éléments pertinents le long du trajet. Après quelques minutes, A lui donne la carte. B essaie, à l'aide des objets qu'il a mémorisés, de reconstituer l'itinéraire emprunté et de situer leur emplacement sur la carte. Changer de rôle.

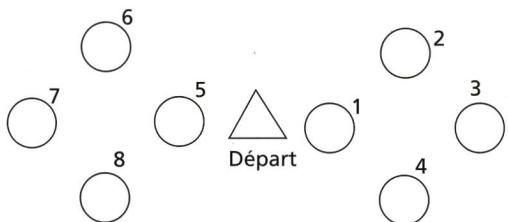
Le point sécurité

La course d'orientation n'est pas une activité à risques. Il convient toutefois de respecter un certain nombre de règles pour éviter toute mauvaise surprise:

- **Trafic:** Quelles sources de dangers dois-je éviter lorsque j'établis la carte du parcours (routes à grand trafic, chemin de fer, stand de tir, etc.)?
- **Terrain:** Y a-t-il des falaises, des rivières, des coupes de bois dans les environs? Si oui, comment les éviter?
- **Perdu, que faire?** La panique est mauvaise conseillère. Avant chaque course, l'enseignant explique la conduite à tenir en cas d'égarement: revenir au dernier poste que l'on situe sur la carte, ou rejoindre un point marquant (carrefour, clairière, lisière de forêt, etc.) et se réorienter.
- **Animaux:** Ils ne représentent en principe pas de danger. Pour les tiques, il est judicieux de se reporter aux recommandations du manuel J+S Course d'orientation.
- **Activité:** Les dangers inhérents à la course en nature peuvent être minimisés en donnant des indications claires sur le terrain (limites), sur les temps (retour au plus tard à...), en formant des duos ou de petits groupes, en prévoyant un ou plusieurs patrouilleurs sur le parcours.
- **Les blessures** graves sont rares en CO. Dans tous les cas, il faut prévoir la trousse de premiers secours pour les griffures, égratignures, coupures, etc.

Passe le témoin à ton voisin!

Contrairement à une course individuelle, la notion d'équipe est cruciale en relais. Pendant qu'un coureur est plongé dans la forêt, ses coéquipiers l'attendent à l'arrivée. La pression augmente, au même titre que la satisfaction de contribuer à une bonne performance collective.



Course en huit

Comment? Un circuit symétrique permet à huit coureurs de partir en même temps sur un parcours égal pour tous, dans un ordre de passage différent. Huit équipes peuvent donc participer. Un site dégagé s'avère optimal pour garder une vue d'ensemble de la course.

Les combinaisons suivantes sont possibles:

- 1-2-3-4-1-5-6-7-8-5
- 1-2-3-4-1-5-8-7-6-2
- 1-4-3-2-1-5-6-7-8-5
- 1-4-3-2-1-5-8-7-6-2
- 5-6-7-8-5-1-2-3-4-1
- 5-6-7-8-5-1-4-3-2-1
- 5-8-7-6-2-1-2-3-4-1
- 5-8-7-6-2-1-4-3-2-1

Variante: Sous forme de course individuelle, avec départ groupé.

Biathlon

Comment? Après son premier tour sur le circuit, le coureur revient au départ et effectue un exercice de tir (viser des cibles avec des pives par exemple). Pour chaque essai manqué, il écope d'un petit tour supplémentaire. Avant de passer le relais au second coureur, il effectue le tour final de la CO. Le deuxième coureur fait de même et transmet le relais au dernier coureur.

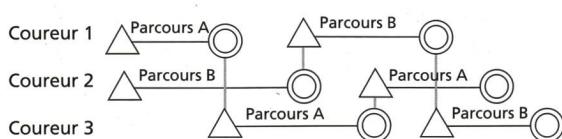
Variante: Remplacer les tours de pénalité par un ou deux postes supplémentaires lors du tour final.

Deux, c'est assez

Comment? Par équipe de trois; deux coéquipiers toujours en course.

Parcours: deux tracés (A et B) que chacun effectue à son tour.

- Deux coureurs de la même équipe s'élancent en même temps sur deux parcours différents. Le troisième attend au départ.
- Lorsque le coureur 1 revient du parcours A, il transmet sa carte au numéro 3 qui s'élançait à son tour sur le parcours A.
- Quand 2 arrive (parcours B), il donne sa carte à 1 qui part sur le deuxième circuit.
- A l'arrivée de 3, c'est le coureur 2 qui entre en jeu sur le parcours A.
- Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les postes aient été trouvés et que les trois équipiers aient rejoint l'arrivée.



Foire à la brocante

La transmission du savoir passe par un langage commun. Il n'est donc pas inutile d'évoquer la terminologie propre à la discipline. Histoire d'être sur la même longueur d'onde...

- **Ligne directrice:** élément naturel (cours d'eau, talweg) ou artificiel (mur, fil électrique, chemin) continu, clairement indiqué sur la carte et que l'on peut suivre facilement.
- **Point d'attaque:** point facilement identifiable à partir duquel on quitte une ligne directrice pour chercher le poste.
- **Se rattraper:** après une phase où l'on n'a pas eu recours à la carte, se resituer avec précision.
- **Point d'appui:** élément caractéristique rencontré en chemin et qui confirme la progression vers le poste.
- **Orientation globale:** trajet que l'on parcourt rapidement et sans recours fréquent à la carte.
- **Orientation fine:** trajet effectué d'un point d'appui vers le poste; tempo réduit, lecture minutieuse de la carte et maintien du cap sont indispensables.
- **Ligne d'arrêt:** élément marquant continu du terrain à ne pas dépasser (ruisseau, route, clôture, etc.).



Bibliographie et matériel

Besoin d'idées supplémentaires, de propositions d'entraînement? Voici quelques documents incontournables:

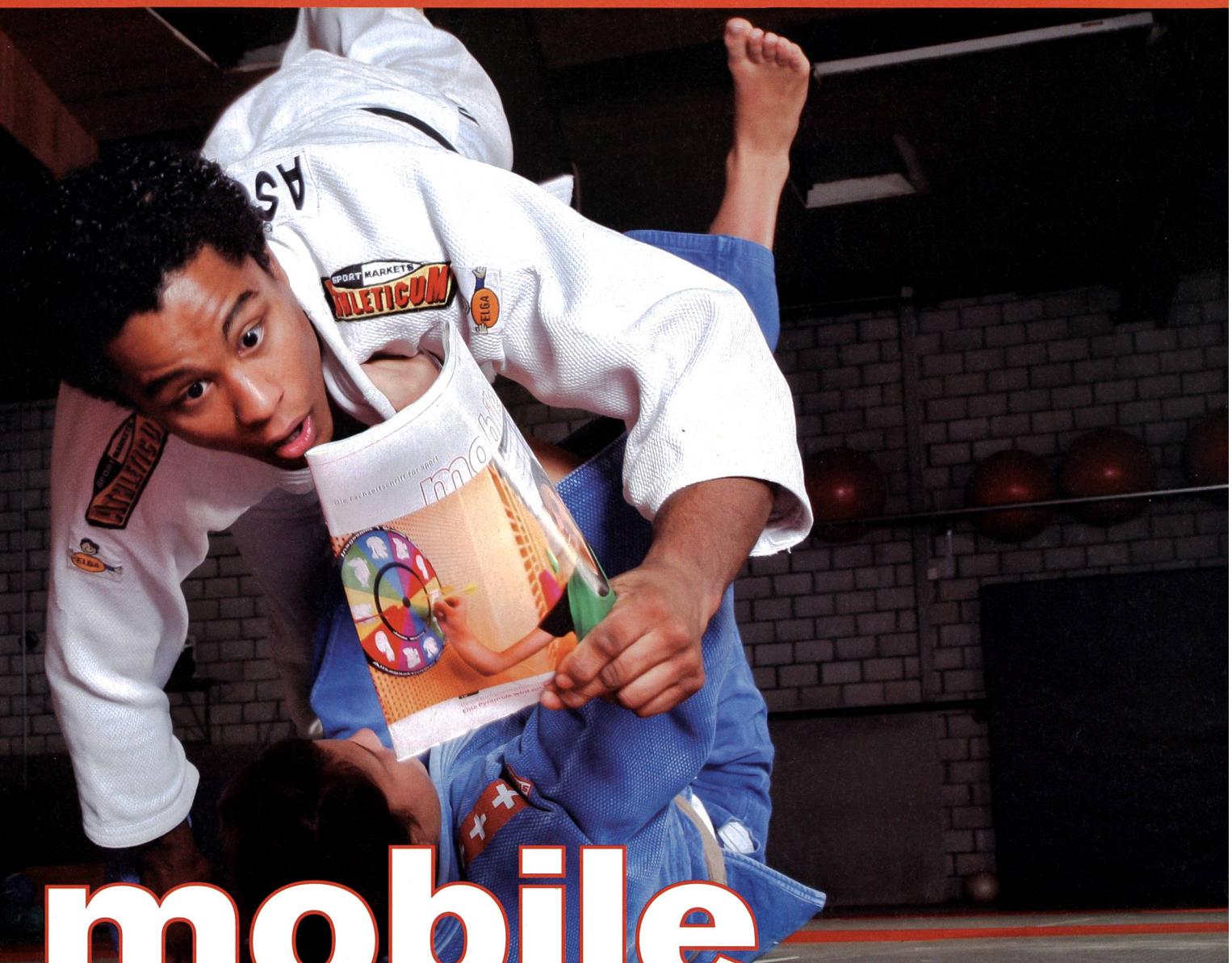
- Mutti, H.U.; Imhof, K. (2003):
La course d'orientation: expérience sportive – compétition – performance.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Ecole fédérale de sport Macolin (2003): **Manuel J+S Course d'orientation.**
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

La course d'orientation est une activité peu gourmande en matériel. Pour de nombreuses formes, il suffit de quelques objets faits maison pour les postes, du ruban ou de la ficelle pour le balisage, etc. Quant au matériel officiel, il peut être emprunté ou loué, tout comme les cartes, auprès des clubs voisins. Mais attention à ne pas photocopier les cartes sans en demander l'autorisation. Les écoles disposent parfois d'un petit stock de boussoles, mais on peut aussi les emprunter à l'office cantonal J+S.

Le site de la fédération suisse de course d'orientation est une source intéressante pour qui cherche les dates des différentes manifestations, des adresses de clubs, des cartes ou encore des documents didactiques. Mais le tout est encore à traduire en français...

→ www.swiss-orienteering.ch

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)
à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques
à Fr. 5.-/€ 3.50 (+port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NPA / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41(0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch