# mobilesport.ch

### 04 | 2019

Thàma d	lu mais -	Sommaire

Le parcours vers la CO	2
Domaines de compétences	3
Pratique	
Symboles et couleurs	4
Direction et boussole	5
Lecture de carte	7
Choix de cheminement	9
Identification du relief	10
Leçons	
Symboles et couleurs	11
Orientation de la carte	13
Indications	15

#### Catégories

Tranche d'âge: 5-15 ans
Années scolaires: 1H-11H

• Niveaux de progression: acquérir,

appliquer, créer

• Phases FTEM: F1, F2, T1 et T2

### S'orienter avec assurance



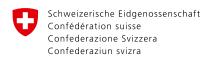
Les deux brochures «Orientation» et «NORDA» de Jeunesse+Sport, ainsi que le moyen d'enseignement «it's COOL» de Swiss Orienteering livrent les outils pour une approche de la course d'orientation adaptée à chaque enfant. Ils contiennent de nombreux conseils méthodologiques et diverses feuilles de travail. Le présent thème du mois s'appuie sur ces documents pédagogiques et assure une initiation progressive des enfants à ce sport.

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'une boussole, un parcours 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. La découverte des postes dans un cadre naturel avec pour seul soutien ses capacités et des indications du terrain alimente sans cesse la motivation.

#### S'approcher et non rechercher

L'activité élémentaire de recherche d'un poste ne constitue pas le fil rouge de ces manuels d'enseignement. A l'aide d'exercices concrets, les enfants apprennent ici à s'approcher correctement des postes en utilisant à bon escient la carte. Afin que les coureurs progressent davantage et ont d'autant plus de plaisir à pratiquer la CO, il est impératif de développer systématiquement une compétence après l'autre.

Ce thème du mois indique quels sont les domaines de compétences qui doivent en particulier être maîtrisés par les enfants lors des phases F1 et F2 du concept cadre FTEM Suisse. Quelques exercices permettent en outre de se familiariser avec les objectifs des phases T1 et T2. Les contenus de ce dossier s'adressent en premier lieu aux moniteurs exerçant dans des clubs. Ils peuvent toutefois être utilisés par des enseignants d'éducation physique qui souhaitent proposer une ou plusieurs leçons de course d'orientation ludiques et variées.



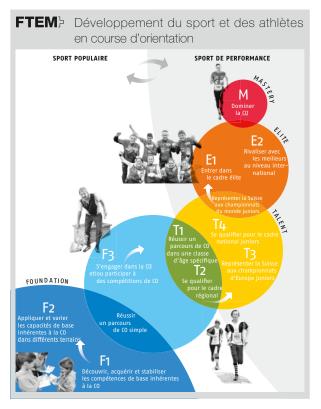
### Le parcours vers la course d'orientation

Les champions ne tombent pas du ciel. Ils développent leurs habiletés et aptitudes au cours d'un processus de longue haleine. Le concept cadre FTEM Suisse explique ce processus d'apprentissage et de développement dans le sport populaire et le sport de performance. Ce thème du mois se concentre sur les phases F1 et F2. Quelques exercices complémentaires concernent aussi les phases T1 et T2.

Même les coureurs populaires doivent s'initier à la CO et franchir des étapes similaires à celles que rencontrent les sportifs d'élite. Le concept cadre FTEM Suisse, élaboré par Swiss Olympic et l'Office fédéral du sport, éclaire ce processus.

Les lettres qui composent cet acronyme résument les quatre domaines clés sur lesquels se fonde le concept cadre: F signifie Foundation (fondement, fondation, bases), T Talent, E Elite et M Mastery (élite mondiale). Chacun de ces domaines clés est à son tour subdivisé en plusieurs stades.

L'illustration ci-contre montre le développement idéal d'un athlète. A noter qu'un athlète peut passer du sport populaire (F3) au sport de performance (T, E, M) et inversement en fonction de son engagement et de son niveau.



Modèle FTEM adapté à la course d'orientation (d'après Grandjean et al., 2015)

#### Prévention des accidents

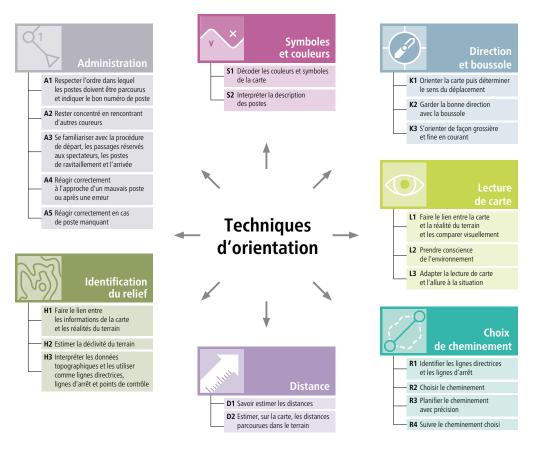
Jeunesse+Sport a rédigé un aide-mémoire pour chaque sport J+S, avec la collaboration du Bureau de prévention des accidents bpa.

Aide-mémoire «<u>Prévention des accidents en course</u> d'orientation» (pdf)

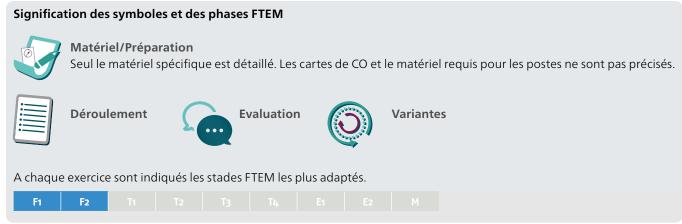
### Domaines de compétences

Pour être à même de s'orienter rapidement et avec assurance dans les terrains les plus divers carte et boussole en main, un orienteur se doit de maîtriser pas moins de 70 aptitudes et habiletés pratiques, réparties en sept domaines de compétences. Ces domaines regroupent au total 22 compétences, classées à leur tour en différents niveaux.

L'illustration ci-dessous présente les sept domaines de compétences et les 22 compétences correspondantes. Ce thème du mois s'articule autour des domaines suivants: symboles et couleurs, direction et boussole, lecture de carte, choix de cheminement, identification du relief. Il comprend des exercices pour les phases F1 et F2.



Aperçu des domaines de compétences et des compétences correspondantes (d'après Kunz et al., 2018)





A l'aide de ces exercices, les enfants apprennent à décoder les couleurs et les symboles de la carte.



#### Marche guidée avec la carte



Guidé par le moniteur, le groupe suit un itinéraire qui passe près de divers objets. A chaque arrêt, le groupe oriente la carte d'après le terrain, définit l'endroit où il se trouve et compare l'objet dans le terrain avec son symbole sur la carte.

Remarque: L'exercice ne doit pas durer plus de 15 minutes et englobe également des phases de course et de sprint.



Quelle est la signification des couleurs? Quels symboles de la carte connait-on? A quoi se rapporte le symbole XY? Comment l'objet XY est-il représenté sur la carte?

F1	F2								
----	----	--	--	--	--	--	--	--	--

#### La bonne couleur



Photos d'éléments de terrain (pdf): forêt clairsemée, prés, ruisseau, etc.



Attribuer aux éléments représentés sur les photos les couleurs de la carte de CO.



Trouver ensemble des méthodes pour se souvenir des couleurs ou les réviser.

Fi	F2	T1			

#### Leçon de coloriage



Carte de CO imprimée en noir et blanc (pdf) Carte de CO imprimée en couleurs (pdf)



Colorier la carte de CO imprimée en noir et blanc.



Trouver ensemble des méthodes pour se souvenir des couleurs ou les réviser.



#### Couleurs de la carte de CO

Voici comment se souvenir plus facilement de la signification des couleurs:

- Le blanc représente la forêt.
- Le jaune est utilisé pour les espaces ouverts, d'où l'on peut voir le soleil: terrain découvert, prés, clairières, zones défrichées, etc.
- Le noir sert à illustrer les pierres, les rochers et les éléments imputables à l'homme: routes, clôtures, maisons, etc.
- Le bleu fait référence à l'eau: ruisseaux, lacs, fontaines, sources, etc.
- Le vert est la couleur des plantes: bosquets (plus le vert est foncé, plus la végétation est dense), arbres isolés, souches.
- Le brun correspond au relief et aux éléments du terrain, c'est-à-dire à tout ce qui est composé de terre: collines, dépressions, fossés, etc.



### Direction et boussole

L'objectif des exercices suivants est double: orienter la carte et déterminer le sens du déplacement, ainsi que garder la bonne direction avec la boussole

F1 F2 T1 T2 T3 T4 E1 E2 M

#### Orienter la carte en zigzag



Baliser un circuit en zigzag dans le périmètre scolaire (voir croquis ci-contre) à l'aide de banderoles. Des cartes du périmètre scolaire sont posées au sol, à chaque changement de direction.



Le premier coureur oriente une carte sur deux sans boussole, d'après le terrain. Le coureur suivant oriente correctement les cartes restantes tout en changeant la position des cartes orientées par le coureur précédent et ainsi de suite.



A quoi les coureurs ont-ils tout particulièrement veillé en orientant les cartes? Ou ont-ils eu des difficultés? Quelle méthode s'est révélée payante?



A chaque poste, poser une petite latte en bois pointant dans une quelconque direction. Les coureurs reportent l'orientation de la latte sur leur carte en traçant un trait dans le cercle du poste (F2).

F1 F2 T1 T2 T3 T4 E1 E2 M

#### CO labyrinthe



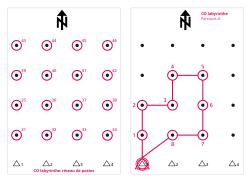
Seize postes placés en carré  $(4 \times 4)$  et cartes du labyrinthe avec plusieurs parcours (voir croquis ci-contre). Exemples de parcours (pdf)



Les coureurs effectuent plusieurs parcours sans boussole. Le moniteur vérifie que la carte soit toujours orientée correctement d'après le terrain. Si nécessaire, poser la carte correctement orientée par terre à chaque poste, se placer derrière elle de manière à regarder dans le sens du déplacement et alors seulement reprendre la carte correctement orientée dans les mains.



A quoi les coureurs ont-ils tout particulièrement veillé en orientant la carte? Ou ont-ils eu des difficultés? Quelle méthode s'est révélée payante?





Ne pas indiquer le numéro des postes (plus difficile).





La carte est orientée correctement lorsque ce qui se trouve devant le coureur dans le terrain correspond à ce qui est aussi devant lui sur la carte, dans la même direction. La carte peut être orientée aussi bien d'après le terrain qu'à l'aide d'une boussole.

#### Comment orienter la carte avec une boussole?

Tenir la boussole sur la carte. Pivoter jusqu'à ce que l'extrémité rouge de l'aiguille et la flèche indiquant le nord sur la carte pointent dans la même direction.





F1 F2 T1 T2 T3 T4 E1 E2 M

#### Carte immobile



La carte est orientée au nord avec la boussole. Quand tout le monde est prêt, tourner en rond tout en essayant de garder la carte orientée vers le nord

**Exercice préparatoire:** Orienter la carte au nord et la poser par terre avec la boussole, pivoter d'un quart de tour autour de la carte et la reprendre dans les mains, boussole comprise, en conservant leur orientation. Tenir la carte à hauteur du nombril.



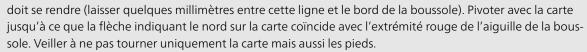
Sachant qu'une carte n'est utile que si elle est orientée au nord, les coureurs ont-ils toujours pu garder la carte correctement orientée?



#### R comme repérer une direction

Comment déterminer la direction à suivre à partir d'une carte?

- Tenir la carte devant soi de telle manière que le point où l'on se trouve (position, point de départ) soit dirigé vers soi (près du nombril) et que le trait indiquant l'endroit où l'on veut aller (poste) s'éloigne de soi (direction donnée par le bout du nez).
- 2. Poser la boussole sur la carte, en plaçant dans l'idéal le bord de la boussole parallèlement à la ligne – réelle ou imaginaire – qui relie le point où l'on se trouve à celui où l'on



2

3. La carte est alors dans la bonne position; elle est orientée. Le corps se trouve derrière la carte et le regard est désormais dirige dans le sens du déplacement. Si on lève les yeux, on regarde dans la direction du poste.

1

#### **Remarques importantes**

- Toujours se tenir derrière la carte!
- A chaque changement de direction, faire en sorte que la carte reste orientée, comme c'est le cas avec un récepteur GPS. Peu importe que le texte soit à l'envers sur la carte, le principal est que celle-ci soit correctement orientée.

F1	F2				

#### CO en étoile



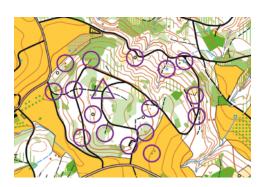
Le moniteur montre aux coureurs un poste qu'ils doivent trouver. A leur retour, ils discutent avec le moniteur, qui leur indique alors un nouveau poste, et ainsi de suite.



A quels endroits la carte a-t-elle été réorientée par rapport au nord? Les coureurs tenaient-ils souvent la carte mal orientée en s'arrêtant? Ont-ils marqué leur emplacement sur la carte avec le pouce?



- Pour les plus doués et/ou les plus rapides: trouver successivement deux postes avant de revenir (papillon).
- Par deux (coureurs de même niveau): se mesurer sur une boucle, l'un courant dans le sens des aiguilles d'une montre, l'autre dans le sens contraire.



## Lecture de carte



Pour réussir ces exercices, les enfants doivent être capables de faire le lien entre la carte et la réalité du terrain et les comparer visuellement.

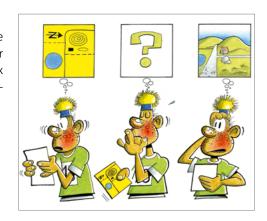
La lecture de carte prospective et la lecture de carte rétrospective sont deux méthodes cognitives différentes utilisées pour mettre en relation la carte et la réalité du terrain.

- Lecture de carte prospective: maitriser tous les éléments et procéder en sachant ce qui suivra.
- Lecture de carte rétrospective: manquer de certitude quant à l'interprétation de la carte, vouloir se rassurer, que ce soit en début de course ou suite à une erreur, ou tout simplement se repérer après avoir perdu sa position sur la carte.

Remarque: Quelle que soit la méthode utilisée, il est important d'observer le terrain et de prendre conscience des informations que l'on peut en tirer.

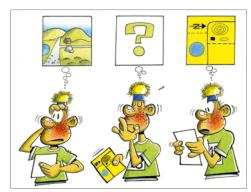
#### Courir de manière prospective et planifier le cheminement

Planifier le cheminement: sur la base des informations fournies par la carte, se représenter le terrain et imaginer un modèle en trois dimensions. Progresser dans le terrain, observer et comparer ce modèle avec ce que l'on voit. Si les deux coïncident, cela signifie que l'on se trouve sur le bon chemin, voire au bon endroit.



#### Courir de manière rétrospective et se repérer

Se repérer alors que l'on ne sait pas où l'on se trouve: rechercher dans le paysage environnant des éléments caractéristiques et les transformer en un modèle en deux dimensions. Regarder ensuite la carte; chercher et trouver un détail qui correspond au modèle mémorisé. Le repérage est ainsi effectué. En d'autres termes, le coureur connaît sa position.





Conseil: Il faut s'habituer, dès le début, à marquer avec le pouce l'endroit où l'on se trouve sur la carte, à garder le pouce sur la carte pendant que l'on court et à retracer, à chaque point de contrôle, le chemin parcouru.



#### Parcours le long d'une ligne



Dessiner la ligne sur la carte remise aux coureurs.



Les coureurs suivent la ligne et reportent sur la carte les postes qu'ils trouvent en chemin.

- Les postes sont placés à tous les points de contrôle importants de la ligne (F2).
- Les postes ne sont plus placés à tous les points de contrôle. La ligne suit toutefois toujours en continu des lignes directrices. Outre les chemins et les sentiers, les ruisseaux, les coulisses sèches, les lisières de fourrés, les lignes électriques, les clôtures, etc. constituent d'excellentes lignes directrices (T1).
- La ligne passe d'une ligne directrice à une autre, obligeant les coureurs à parcourir certains petits tronçons uniquement en utilisant la boussole (T2)
- La ligne suit également des formes de terrain (dès T3).



Quels genres de lignes directrices la ligne a-t-elle suivis? Les lignes directrices dans le terrain ont-elles été facilement identifiées? Quelles lignes directrices les coureurs sont-ils parvenus à suivre plus ou moins bien?



- Courir sans boussole. Le coureur oriente la carte d'après les formes de terrain (T3).
- Utiliser une carte simplifiée (T4, E1).



#### Itinéraire balisé



Sur les cartes, tracer une ligne le long de lignes directrices bien visibles (chemins, sentiers, fossés, etc.) et la matérialiser dans le terrain à l'aide de fanions ou de banderoles. Poser les postes directement sur la ligne ou à proximité de celle-ci, sur des objets évidents.



Les coureurs effectuent le parcours et dessinent sur la carte les postes trouvés.



Où les coureurs sont-ils parvenus à mettre aisément en relation la carte et l'environnement? Où ont-ils au contraire éprouvé des difficultés? Où la représentation sur la carte ne correspondait-elle pas à l'environnement? Pourquoi?



### Choix de cheminement

Identifier les lignes directrices et les lignes d'arrêt est la tâche confiée aux enfants dans ces exercices.

F1 F2 T1 T2 T3 T4 E1 E2	
-------------------------	--

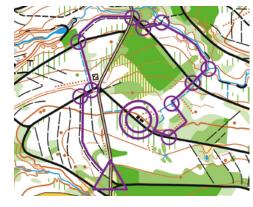
#### Voie ferrée



Le groupe se déplace avec le moniteur le long d'un parcours facile en suivant des lignes directrices. Des postes ont été placés aux points de décision de type «ou bien – ou bien».



Expliquer ce qu'est une ligne directrice. Qu'est-ce qu'une bonne ligne directrice? Et une moins bonne? Qu'entend-on par décision de type «ou bien – ou bien»? A quoi reconnait-on, sur la carte, une telle décision?



F1	F2	T1						
----	----	----	--	--	--	--	--	--

#### Ligne avec raccourcis



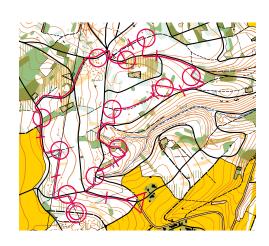
Les coureurs effectuent le parcours marqué sur la carte et passent par les différents postes en essayant d'identifier et de mettre à profit chaque occasion de couper les angles.



Où les coureurs ont-ils vu d'éventuels raccourcis? Quelles possibilités ont-ils effectivement exploitées? Pour quel résultat? A quoi reconnait-on de bons raccourcis? Qu'entend-on par lignes d'arrêt?



- Proposer l'exercice comme introduction ou, si les coureurs sont moins expérimentés, les accompagner sur le début du parcours et leur indiquer les éventuels raccourcis (F2).
- Indiquer les possibilités de raccourcis sur la carte à l'aide d'un trait oblique (F2).
- Placer une banderole sur la ligne directrice pour marquer l'endroit à partir duquel il est possible de couper (F2).





### Identification du relief



Grâce à ces exercices, les enfants seront en mesure de faire le lien entre les informations de la carte et les réalités du terrain.



#### Vue d'en haut



Représenter des objets du quotidien vus de côté (chiffres) et de dessus (lettres). <u>Exemples d'objets</u> (pdf)



Les coureurs doivent retrouver les vues de côté et de dessus qui vont ensemble.



Quels objets sont surprenants vus de dessus? Qu'est-ce que cela implique pour la réalisation de plans et de cartes?



Demander aux participants de dessiner eux-mêmes des objets (vus de côté et vus de dessus) (F2, T1).



	F1	F2	T1	T2					
--	----	----	----	----	--	--	--	--	--

#### De la maquette au plan



Maquette de paysage simple (dans un bac à sable, en Playmobil ou en terre glaise).



Les participants doivent esquisser un plan à partir de la maquette.



Qu'a-t-il été difficile de cartographier? Pourquoi? Comment peut-on représenter différemment des objets presque identiques vus de dessus? Comment peut-on cartographier des collines?



Demander aux participants de réaliser la maquette d'un paysage avant d'en esquisser le plan (T1).

F2	T1	T2			

#### A hauteur de genou



Courbes de niveau agrandies sur l'extrait de carte utilisé.



Les participants se placent les uns en dessous des autres le long d'une ligne de pente de manière à avoir les genoux de la personne au-dessus d'eux a hauteur d'yeux. L'équidistance des courbes de niveau correspond alors à la différence entre la longueur du corps et la hauteur talon-genou. Idéalement, il convient de commencer cet exercice en bas d'une pente raide.



Comparer la «chaîne humaine» avec les courbes de niveau sur l'extrait de carte utilisé

**Bon à savoir:** Plus les courbes de niveau sont espacées, plus le terrain est plat; plus elles sont proches, plus il est raide.

### Leçons

### **Symboles et couleurs**

Dans cette leçon, les élèves font la découverte des symboles et des couleurs d'une carte de CO.

#### **Conditions cadres**

• Durée: 90 minutes • Tranche d'âge: 5-15 ans • Années scolaires: 1H-11H

• Environnement: périmètre de l'école

#### Objectifs d'apprentissage

- Connaître la signification des symboles et des couleurs d'une carte
- Courir dans un terrain

		Contenus	Illustrations/Organisation
	10'	Introduction aux symboles et couleurs (théorie) Les élèves comprennent la signification de toutes les couleurs d'une carte sur la base de leurs propres exemples. Observer les photos d'éléments de terrain – maisons, clôtures, prés, sentiers pédestres, etc. – et attribuer à ces éléments les couleurs de la carte de CO.	Photos d'éléments de terrain et leurs symboles/ couleurs sur la carte (pdf)  Photo Objet Symbole  Bâtiment
Mise en train	10'	Exercices de course avec l'aide de métaphores et d'expériences contraires Ces courses sollicitent le système cardiovasculaire des élèves et améliorent les capacités de coordination utiles sur le terrain.  • Courir bruyamment ou silencieusement.  • Faire des pas courts et rapides ou amples et lents.  • Courir de manière triste ou joyeuse.  • Courir comme un éléphant ou une gazelle.  • Courir à pieds nus sur de l'asphalte brûlant ou dans des marécages.  • Etc.  Variantes  • Se déplacer à reculons.  • Courir sur différents supports: gros tapis, anneaux, etc.  • L'enseignant attribue un numéro à chaque forme de mouvement.  A l'annonce du numéro, les élèves adaptent leur course.	
Partie principale	20'	Marche guidée avec la carte  Avec cet exercice d'introduction, les élèves découvrent la signification des premiers symboles et couleurs d'une carte sur le terrain.  Guidé par l'enseignant, le groupe suit un itinéraire qui passe près de divers objets. A chaque arrêt, le groupe oriente la carte d'après le terrain, définit l'endroit où il se trouve et compare l'objet dans le terrain avec son symbole sur la carte.  Questions aux élèves  Quelle est la signification des couleurs? Quels symboles de la carte connait-on? A quoi se rapporte le symbole XY? Comment l'objet XY est-il représenté sur la carte?  Variantes En marchant vite ou en courant. Effectuer le parcours seul pour la première fois.	Planifier et tester l'itinéraire avant la leçon.

Contenus Illustrations/Organisation 30' Course aux symboles Carte de contrôle (pdf) Les élèves sont capables de se représenter mentalement tous les symboles de la carte scolaire et de les nommer. Symboles CO Les coureurs suivent un parcours balisé qui passe près de divers objets où sont installés des postes. A chaque poste, ils poinçonnent la case comportant le symbole correspondant à l'objet concerné. × Question aux élèves • Quels symboles ont donné lieu à des hésitations? **Variantes** • Planifier des itinéraires courts sans objets près des postes. Partie principale • Varier la distance entre les postes. • Préparer différents itinéraires. Matériel • Cartes de contrôle avec symboles dessinés • Postes munis de poinçons • Parcours balisé à l'aide de banderoles ou de fanions 10' Estafette symboles Photos du périmètre scolaire ou modèle (pdf) Les élèves reconnaissent et nomment correctement tous les symboles de la carte scolaire. Par groupes de deux à quatre, les coureurs vont chercher à tour de rôle une **Table** carte posée à env. 25 mètres et complètent le domino. Sur ces cartes figure un symbole, une photo ou le nom d'un objet d'une carte scolaire. Quel groupe a posé en premier tous ses dominos? Répétition générale Symboles et couleurs d'une carte (pdf) En cercle, les élèves répètent la signification des symboles et des couleurs.

#### Orientation de la carte

Dans cette leçon, les élèves apprennent à orienter la carte de CO et à déterminer le sens de déplacement.

#### **Conditions cadres**

• Durée: 90 minutes • Tranche d'âge: 5-15 ans • Années scolaires: 1H-11H

• Environnement: périmètre de l'école

#### Objectifs d'apprentissage

- Orienter la carte et déterminer le sens de déplacement
- Marquer sa position sur la carte

#### **Contenus** Illustrations/Organisation 20' Introduction à l'orientation sur une carte Baliser un circuit en zigzag dans le périmètre sco-Les élèves apprennent à suivre une ligne droite marquée dans le terrain laire à l'aide de banderoles. Des cartes du périmètre et orienter correctement la carte. scolaire sont posées au sol, à chaque changement Le premier coureur oriente une carte sur deux sans boussole, d'après le terrain. de direction. Le coureur suivant oriente correctement les cartes restantes tout en changeant la position des cartes orientées par le coureur précédent et ainsi de suite. Questions aux élèves • A quoi les coureurs ont-ils tout particulièrement veillé en orientant les • Où ont-ils eu des difficultés? • Quelle méthode s'est révélée payante? Pouce sur la carte Les élèves apprennent à marquer leur position sur la carte correctement orientée. Marche à suivre: • Marquer l'emplacement avec le pouce ou le coin de la boussole. • A chaque arrêt, retracer le chemin parcouru avec le pouce ou le coin de la boussole. • Plier judicieusement la carte. Le groupe court en tous sens aux abords de l'école avec une carte du périmètre scolaire. Un membre du groupe prend le commandement. Dès qu'il s'arrête, tous les coureurs doivent montrer le plus vite possible avec le pouce leur position actuelle sur la carte. Un autre coureur prend alors le commandement des opérations.

		Contenus	Illustrations/Organisation
	20′	Labyrinthe Les élèves apprennent à déterminer le sens du déplacement à l'aide de la carte correctement orientée.	Seize postes placés en carré (4 x 4) et <u>cartes du labyrinthe avec plusieurs parcours</u> (pdf)
ipale		Les coureurs effectuent plusieurs parcours sans boussole. Le moniteur vérifie que la carte soit toujours orientée correctement d'après le terrain. Si nécessaire, poser la carte correctement orientée par terre à chaque poste, se placer derrière elle de manière à regarder dans le sens du déplacement et alors seulement reprendre la carte correctement orientée dans les mains.  Questions aux élèves  A quoi les coureurs ont-ils tout particulièrement veillé en orientant la carte?	© 18 pyriothe Paracaut A  CO labyriothe Paracaut A  2
Partie principale		<ul> <li>Où ont-ils eu des difficultés?</li> <li>Quelle méthode s'est révélée payante?</li> </ul>	O labyrinthe: riseau de postes
	10′	Estafette labyrinthe Les élèves appliquent la nouvelle technique sous la pression du temps. Les coureurs se répartissent équitablement derrière quatre cônes de départ. Le premier de chaque groupe effectue le parcours et passe le relais en tapant dans la main du prochain coureur. Quelle équipe remporte l'estafette?	
Retour au calme	10′	Labyrinthe par deux Par deux, les coureurs effectuent le parcours. Le premier guide son camarade jusqu'au premier poste; les rôles sont ensuite inversés pour la recherche du deuxième poste. Et ainsi de suite.	

### **Indications**

#### **Ouvrages**

- Grandjean, N., Gulbin, J., Bürgi, A. (2015). FTEM Suisse. Concept cadre pour <u>le développement du sport et des athlètes en Suisse</u>. Macolin, Ittigen: Office fédéral du sport OFSPO, Swiss Olympic.
- Kunz, P., Käser, J., Kunz, M., Lüscher, D., Mathys, U., Merz, I. (2018). Sich sicher orientieren. O-Kompetenzraster. Olten: Swiss Orienteering.
- Meier, A., Spycher, U. (2003). <u>It'sCOOL</u>. Olten: Swiss Orienteering.
- Kunz, P., Mürner, M., Imhof, K., Kunz, M., Wenk-Schaad, A., Häusermann, U. (2018). Orientierungslauf. Orientieren. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

#### Liens

- <u>www.scool.ch</u> (matériel pédagogique et cartes scolaires)
- www.swiss-orienteering.ch

#### **Partenaires**







Pour ce thème du mois:



#### **Impressum**

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteure: Ines Merz, responsable forma-

tion Swiss Orienteering **Rédaction:** mobilesport.ch

Photo de couverture: Ueli Känzig,

**OFSPO** 

**Illustrations:** Thomas Hägler Swiss

Orienteering

Conception graphique: Office fédéral

du sport OFSPO