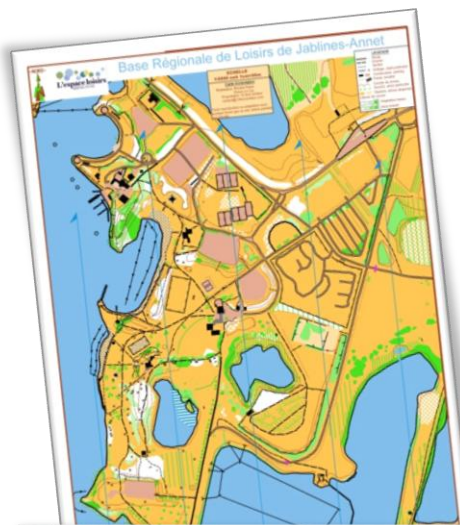
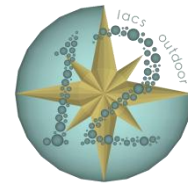


# COURSE D'ORIENTATION

Base Régionale de loisirs de Jablins-Annet



*Présentation de l'activité  
Cartes / Conseils / Parcours*





# LA COURSE D'ORIENTATION

## *La course d'orientation*

Il s'agit de rejoindre, des points de passage (balise) dans un ordre imposé (parcours), ou libre (réseau de poste, course au score), grâce à la lecture de la carte en couleurs et un libre choix d'itinéraire entre ces postes de passage. L'objectif est de réaliser ce parcours le plus rapidement possible sans se tromper ou oublier de balise (parcours) ou de pointer un maximum de balises dans le temps imparti (réseau, score).

Activité très populaire en Scandinavie, la course d'orientation allie effort physique, découverte des espaces naturels, concentration, et la recherche des balises ajoute une touche « chasse au trésor » qui fait que beaucoup se prennent très vite au jeu !

A noter que les championnats du monde 2011 de course d'orientation ont lieu en Août 2011 en France (Savoie), et que l'un des grands favoris est français, Th.GUEORGIU, déjà 7 fois champion du monde de moyenne distance.



La course d'orientation se pratique à tout âge et selon des modalités loisirs ou compétitives, mais tous les pratiquants partagent le même esprit et éprouvent le même plaisir et les mêmes sensations :

- Se déplacer en terrain inconnu avec l'aide d'une carte et de l'action combinée de la tête et des jambes.
- Avoir la liberté de choix pour aller d'une balise à l'autre.
- S'immerger dans la nature du fait de choix d'itinéraires qui n'utilisent pas nécessairement, les sentiers et les chemins.
- Le plaisir de la découverte du poste et l'intérêt suscité par la recherche du suivant.

Finalement seuls différent entre eux, le degré de difficulté des circuits auxquels ils sont confrontés, la vitesse à laquelle ils vont se déplacer en tout terrain, leur capacité à penser et surtout à réaliser des itinéraires plus ou moins complexes techniquement. Le débutant favorisera autant que possible le suivi des grandes lignes directrices linéaires (chemins, ruisseaux, limites de végétation, etc.), alors que le champion utilisera des points d'appui plus subtils à lire sur la carte et à repérer sur le terrain.



## Les différents formats de course en compétitions:

**La Longue distance ou classique :** Une longue distance est d'une distance plus importante (entre 4.5 et 12 km selon les catégories). La carte est au 1/10000, il n'est pas rare en L.D. de trouver des cartes au 1/15000.

**La Moyenne distance** La Moyenne distance constitue l'une des épreuves les plus difficiles en CO : en effet, les postes sont plus techniques et la distance plus courte oblige une course rapide. Elle se fait sur carte au 1/10000 ou au 1/7500. Les circuits font de 1.5 à 5.0 km pour un temps de course de 20min à 45min.

**Le sprint** Le sprint est le format de course le plus court ; il se pratique dans des parcs urbains ou sur des terrains urbanisés ou encore en forêt. La carte utilisée est à plus grande échelle, de 1/3000 à 1/5000. Les terrains étant généralement très ouverts et les postes de contrôle rapprochés, la durée d'un sprint varie de 10 à 25 minutes pour les meilleurs (selon la zone et la difficulté technique), favorisant ainsi l'accessibilité aux spectateurs.

**Le relais** Ce type de course implique des équipes de concurrents, les équipiers courant les uns après les autres. Chaque équipe effectue au final un parcours identique. L'épreuve est remportée par l'équipe totalisant le meilleur temps de course.

**En raid** Par équipe, sur plusieurs jours avec bivouac. Les équipiers disposent de cartes au 1/20000 et sur des temps de course de 4 à 7h doivent relier des postes pour rejoindre le bivouac, puis l'arrivée au terme d'un raid cumulant jusqu'à 50km.

L'activité se pratique en course à pied, mais aussi en VTT (le vélo est alors équipé d'un porte carte rigide) et en ski de fond. L'orientation est également mise en place pour les personnes à mobilité réduite sur des sites adaptés, c'est l'orientation de précision.



**Pour des scolaires dans le cadre de cycles d'activités physiques de pleine nature, selon l'âge et le vécu dans l'activité,** le temps de course va de quelques minutes à 35-40 minutes pour une évaluation au bac en EPS.

Circuit ficelle, jalonné, parcours en étoile, en papillon, réseau de postes, mini parcours,...seul ou en groupe...l'activité est profondément riche sur le plan pédagogique.



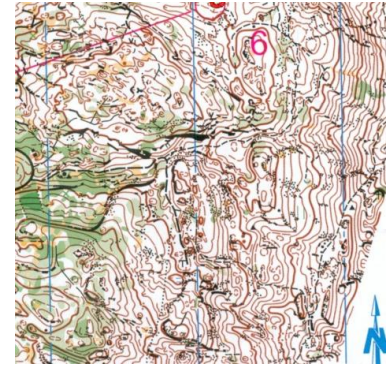
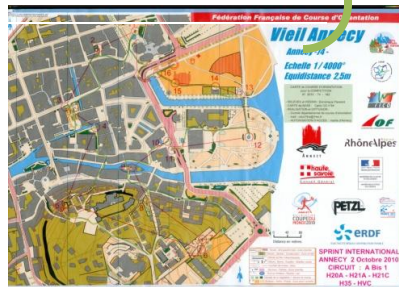
## La carte

La carte de course d'orientation, spécialement conçue pour la pratique de l'activité, contient une grande quantité d'informations rendant compte le plus fidèlement possible, grâce à une codification internationale, de ce qui pourra être rencontré sur le terrain.

Chaque couleur, chaque symbole permet de repérer les nuances de végétation, de topographie, d'hydrographie, les éléments particuliers. La carte d'orientation se différencie des cartes type randonnée de par sa grande précision et la richesse des éléments retranscrits.



De la carte d'initiation... à la carte de coupe du monde en longue distance (ci-contre) ou en sprint (ci-dessous)



## La légende

### Végétation - pénétrabilité

100 %	70 %	30 %	0 %	Végétation haute
100 %	70 %	30 %	0 %	Végétation basse
Sens de course				
○	○	○	○	Arbre isolé
×	×	×	×	Élément de végétation particulier
Pointillés : limites de végétation précise				

	Terrain découvert (prairie, clairière)
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Débois encombré avec arbres dispersés
	Terrain cultivé, passage interdit saisonnier
	Verger
	Vignes
	Limites de terrain cultivé

	Courbe de niveau
	Courbe maîtresse (toutes les 5 courbes)
	Courbe de forme de relief
	Tiret de sens de pente
	Dépression - Petite dépression
	Trou - Charbonnière
	Colline - Butte
	Levée de terre
	Petite levée de terre
	Fossé sec - Ravine
	Abrupt de terre
	Terrain accidenté

	Etang, mare : franchissable, infranchissable
	Cours d'eau important franchissable
	Cours d'eau infranchissable, avec gué
	Ruisseau, fossé de drainage important
	Ruisseau intermittent ou fossé humide
	Marais étroit
	Marais dangereux infranchissable
	Marais distinct
	Marais : peu visible ou saisonnier - Ponctuel
	Puits ou source captée - Trou d'eau
	Source - Élément d'eau particulier
	Passage d'eau sous terrain

	Falaise infranchissable
	Falaise franchissable
	Colonne rocheuse
	Petit bloc rocher - Grand bloc rocheux
	Groupe de rochers
	Grotte, caverne - Trou rocheux
	Affleurement rocheux
	Zone de bloc rocheux
	Pierrier, sol caillouteux

	Départ - Poste de contrôle - Numéro du poste
	Itinéraire balisé - Arrivée
	Limite interdite, point de passage
	Zone interdite - Zone dangereuse
	Route interdite
	Poste de secours - Poste de ravitaillement

	Autoroute - Route principale
	Passage sous une route
	Petite route carrossable - Chemin carrossable
	Chemin très visible (pour piétons) - Sentier
	Sentier peu visible - Lanyon
	Jonction de sentiers : peu visible - visible
	Pont piéton (sans chemin y menant)
	Chemin ou sentier avec un pont
	Passage à gué
	Mur : infranchissable, franchissable, en ruine
	Cloture : infranchissable, franchissable, en ruine
	Construction - Ruine - Petite ruine
	Zone d'habitation : détaillée - non détaillée
	Parking
	Zones toujours interdites
	Conduites : franchissable - infranchissable
	Ligne à haute tension
	Ligne électrique ou téléski
	Voie ferrée
	Borne, petit monument - Mangeoire
	Petite tour, affut de chasse - Champ de tir
	Tombe, petite chapelle, calvaire - Haute tour
	Éléments particulier dus à l'homme

Course en parc	
	Batiment - Passage sous batiment
	Escaliers - Forme, contour de batiment

## L'échelle de la carte

La carte est à une échelle allant du 1/2000<sup>e</sup> (1cm sur la carte correspond à 20m sur le terrain) pour les plus petits au 1/15000<sup>e</sup> (1cm sur la carte correspond à 150m sur le terrain) pour les coureurs de haut niveau.

L'équidistance (5m) correspond à la différence d'altitude entre deux courbes de niveaux. Ces données obligatoirement présentes sur la carte permettent de calculer la distance réelle (en ligne droite) entre deux balises, ainsi que les dénivelés.

Une carte de course d'orientation est toujours orientée vers le Nord (Haut de la carte).



Sur des zones comportant de nombreux éléments caractéristiques (plans d'eau, bâtiments, chemins), il est aisé d'orienter sa carte par rapport au Nord et ces éléments.



Dans des zones moins denses en éléments particuliers, la boussole permettra d'orienter la carte en faisant coïncider le Nord de la carte et l'aiguille aimantée du Nord de la boussole.

La boussole permet également de prendre des azimuts (visée) et de reporter des balises (azimuts/distances).

## Les balises

Les balises, représentées sur la carte par des cercles rouges, sont matérialisées sur le terrain soit par des poteaux ou boîtiers en bois dans lesquels sont incrustés des pinces de contrôle (parcours permanents type base de loisirs),



ou par des toiles tissées oranges et blanches avec une pince ou un boîtier pour le chronométrage électronique.



Le point de départ est représenté un triangle sur la carte et l'arrivée est symbolisée par un double cercle.

Un numéro inscrit à côté du cercle permet de repérer l'ordre des balises sur le parcours.

La preuve de passage est le poinçon de la pince dans le carton de pointage ou l'enregistrement sur la puce électronique.

Un code, situé sur la balise elle-même permet de vérifier le passage à la bonne balise.



Une définition pour chaque poste (littérale ou symbole international) apporte une indication sur l'emplacement précis de la balise (description de l'élément ou position par rapport à celui-ci)

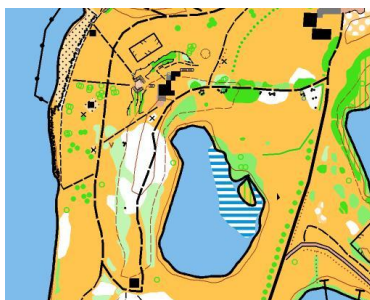
## La course d'orientation sur la Base Régionale de loisirs de Jablines-Annet

La base de loisirs de Jablines-Annet offre un site permettant une pratique sécurisée, variée et évolutive de la course d'orientation, activité physique de pleine nature qui trouve complètement sa place dans les programmations d'Education Physique et Sportive.

**80 balises fixes** (poteaux ou boîtiers équipés de pinces de contrôle) sont réparties sur la base et sont à disposition pour proposer une multitude de situations et de parcours adaptés au niveau des élèves.



**Les cartes, entièrement refaites en 2010**, sont disponibles à différentes échelles à partir du 1/2000<sup>e</sup>, et couvrent des zones adaptées à la pratique scolaire.



**Zones ouvertes avec une grande visibilité.**

**Relation carte/terrain facilitée**

**Nombreux éléments de terrain de Niveau 1 : chemins, sentiers, construction, espace découvert, végétation.**

**Suivi d'itinéraire, parcours étoile, papillon, relais,...**



*Cartes idéales pour de premiers cycles ou sorties ponctuelles en Cycle 3 primaire et Niveau 1 et 2 Collèges. Découverte des multiples possibilités offertes par l'activité et le site.*

**Zones plus techniques avec végétation, dénivelés, fossés, buttes**

**Possibilité d'utiliser des cartes à plus grande échelle pour élargir la zone d'évolution. Mise en place de l'évaluation au bac, répartition de postes, parcours classiques de distances plus importantes...**



*Cartes pour approfondir l'activité course d'orientation et profiter pleinement de la richesse de la base de Jablines-Annet avec les plus grands.*



**Plan d'eau principal avec éléments caractéristiques, permettant la pratique du kayak, berges accessibles.**

**Venez tester la COURSE O' KAYAK : une course d'orientation mixte kayak et course à pied : Une carte, des balises à terre et sur l'eau, deux moyens de déplacement.**

*La CO variée et ludique, variété des choix d'itinéraires et stratégie dans le choix du moyen de déplacement...*

**SUR DEMANDE, POSSIBILITE DE FOURNIR DES CARTES ET/OU PARCOURS A THEMES, DE CHOISIR DES ZONES ET ECHELLES ADAPTEES A VOTRE PROJET, ...POSE DE BALISES SUPPLEMENTAIRES ET ENCADREMENT POSSIBLE**

**CARTES EN VENTE ET RENSEIGNEMENTS A L'ACCUEIL DE LA BASE**



## *L'échelle de la carte*

La carte est à une échelle allant sur la base de Jablines-Annet du 1/2000<sup>e</sup> (1cm sur la carte correspond à 20m sur le terrain) au 1/10000<sup>e</sup> (1cm sur la carte correspond à 100m sur le terrain). L'équidistance est de 5m.

La base de loisirs de Jablines-Annet comportant de nombreux éléments caractéristiques (plans d'eaux, bâtiments), il est aisé d'orienter sa carte par rapport à ces éléments et donc au Nord.

## *Les balises sur la base*

Les balises, représentées sur la carte par des cercles rouges, sont matérialisées sur le terrain par des poteaux ou boîtiers en bois dans lesquels sont incrustés des pinces de contrôle. Le point de départ et d'arrivée est représenté par un cercle et un triangle sur la carte. Un numéro inscrit à côté du cercle permet de repérer l'ordre des balises sur le parcours et à poinçonner dans la case correspondante du carton de pointage. Dans le cas de la course au score, ces numéros sont aléatoires. Un code, situé sur la balise elle-même permet de vérifier le passage à la bonne balise. Une définition de poste aide également à la recherche de la balise.



## *Les différentes formes de pratique sur la base*

La course d'orientation se pratique en marchant, en courant, à VTT, et sur la Base de Jablines-Annet en alternant kayak et course à pied. La recherche des balises peut amener l'orienteur, selon ses choix d'itinéraires, à suivre des chemins, des fossés, des clôtures, à traverser des zones de forêts ou de végétation, tout en respectant obligatoirement les zones interdites, champs cultivés, barrières infranchissables (notamment le camping de la base, les zones équestres,...).



Nous vous conseillons d'avoir les jambes couvertes pour pratiquer l'activité.

## *Education à l'environnement*

Le stade, le gymnase, l'installation sportive de la course d'orientation, c'est l'espace



naturel qui est mis à disposition. Cet espace est aménagé, entretenu sur certaines zones, et laissé à l'état naturel sur d'autres secteurs.

La base de loisirs de Jablines-Annet est une zone classée, où cohabitent de nombreuses espèces dans un environnement préservé et au milieu d'une flore variée.

La pratique de la course d'orientation est tout à fait en adéquation avec une éducation à l'environnement et doit amener une prise de conscience sur le nécessaire respect du site, de la faune et de la flore, des personnels et autres usagers de cet espace. Veuillez donc à ne pas laisser de traces (détritus, cartes, cartons de pointages,...).



## *Eléments de sécurité et de progressivité*

**La course d'orientation est une activité physique de pleine nature qui se pratique dans un milieu ouvert, plus ou moins sécurisé et souvent inconnu.**

La base de loisirs de Jablines-Annet est ainsi ouverte à la circulation sur sa partie Nord. Veillez à apporter des consignes de sécurité vis-à-vis de la circulation en fonction des parcours empruntés. La base est accessible au public (marcheurs, vélo,...).



Si vous préparez votre venue avec un groupe, une reconnaissance, carte en main, au préalable est fortement recommandée.

**Les cartes qui vous sont fournies sont en couleurs, imprimées sur du papier de qualité et mises à jour régulièrement** : elles permettent de représenter le plus fidèlement possible la réalité du terrain.

L'utilisation de ces cartes couleurs et à jour, participe à la mise en place de l'activité dans les meilleures conditions de sécurité, de motivation pour les pratiquants et de pertinence pédagogique. (Pour information, la création d'une carte de course d'orientation représente plus d'une 100n d'heures de travail).



Pour les groupes, les parcours proposés sont indicatifs et doivent entrer dans une démarche préparée et encadrée d'animation ou d'apprentissage.

(si vous souhaitez un encadrement, une initiation, une animation un perfectionnement ou la mise en place de parcours personnalisés, adressez vous à l'accueil de la base de loisirs).

Outre les consignes liées à la circulation de véhicules, au respect du site et à la cohabitation avec les autres usagers, il est primordial de rappeler à votre groupe l'organisation nécessaire pour que chacun revienne à l'heure voulue au point de regroupement.

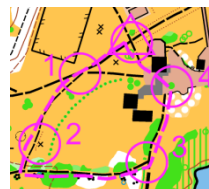
- Chaque pratiquant devra être en possession d'une montre ou d'un chronomètre
- Chacun connaît le point de rendez-vous, point de regroupement ou à rejoindre en cas de problème. Ce point doit être indiqué sur la carte.
- La connaissance de la légende (nous vous conseillons de construire en groupe cet apprentissage), des limites de la zone d'évolution sont des incontournables.
- La mise en place de votre séance doit induire que chacun ait la possibilité de revenir en temps voulu. Veillez donc à ce que les parcours proposés (et notamment la carte et son échelle), la distance aller/retour vers une balise, sa difficulté technique soit cohérente avec le niveau réel du groupe et son degré d'apprentissage dans l'activité.

**L'organisation et la préparation** de l'encadrement est également un gage de sécurité et d'efficacité de l'apprentissage. Ainsi avec les plus jeunes, des adultes peuvent accompagner les groupes ou se placer à plusieurs endroits pertinents qui permettront d'intervenir. A ce titre, nous proposons certains parcours pour lesquels le point de départ/regroupement permet une visibilité optimale.

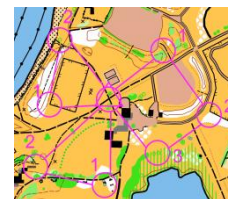
L'utilisation d'un VTT pour circuler sur la zone d'évolution est envisageable : c'est élément de sécurisation, mais aussi d'intervention pédagogique et de remédiation en permettant à l'enseignant d'intervenir ponctuellement auprès des groupes au cœur de leur cheminement.

Quel que soit l'âge du groupe, nous vous conseillons de suivre ces quelques éléments de progression pour débiter l'activité.

**1<sup>ère</sup> étape** : reconnaissance de la zone d'évolution et de ces limites en groupe et construction de la légende spécifique aux cartes d'orientation. Suivi d'itinéraire (en pointillés rouges) avec questionnement sur la légende pour établir la relation entre la carte et le terrain.



**2<sup>e</sup> étape** : parcours en étoile (balise par balise avec retour au point de regroupement à chaque fois) puis en aile de papillon (retour toutes les 2-3 balises). Construction progressive de l'éloignement, du choix d'itinéraire et de la gestion du temps.



**3<sup>e</sup> étape** : parcours d'orientation ou course au score. L'utilisation de mini parcours, de grappes de balises, la mise en place de relais, défis,... sont autant de situations qui permettent d'évoluer vers une maîtrise des techniques mais aussi de mettre le coureur en situation d'autonomie.

### *Les cartes et les parcours proposés*

**Les cartes A à l'échelle 1/2000<sup>e</sup>** (1cm sur la carte=20m sur le terrain). Pour les plus jeunes et/ou les grands débutants pour découvrir l'activité en toute sécurité.

**La carte A2 propose un suivi d'itinéraire** : en suivant les pointillés rouges, vous allez découvrir la légende spécifique de la carte. Chaque numéro correspond à un élément de la légende. Le pratiquant établit une relation entre ce qu'il voit (terrain) et sa représentation (carte). La seule balise du parcours est à la fin, on découvre ainsi l'élément à rechercher et sa représentation sur la carte (rond rouge).



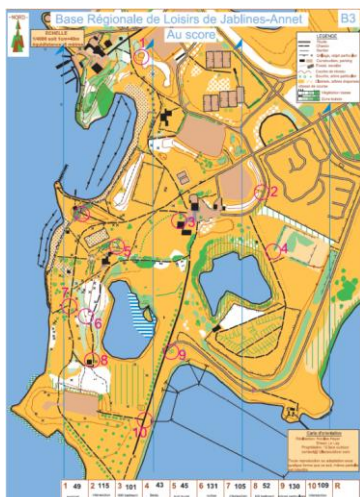
**La carte A3 est une course en étoile** : Les pratiquants sont le plus souvent à vue, sur un espace dégagé comportant de très nombreux éléments construits.

La zone utilisée est la plaine centrale de la base, entièrement sécurisée. Cette situation privilégie un retour très régulier des pratiquants au point de départ : il va pointer une balise puis revient. Utilisation exclusive des chemins, ou des zones totalement découvertes (jaune)



**Les cartes B sont à l'échelle 1/4000<sup>e</sup> (1cm=40m)**. La zone est plus élargie. Les pratiquants peuvent être amenés à s'approcher des zones ouvertes à la circulation sur la base. Les distances restent cependant limitées. Une orientation de la carte est nécessaire mais reste aisée grâce aux nombreux éléments construits et petits plans d'eaux. Le point de départ/regroupement peut changer en fonction des séances pour apporter soit une visibilité optimale à l'enseignant (point haut) et/ou une part d'inconnu au fil du cycle d'apprentissage.

**La carte B2 propose des parcours en aile de papillon** : depuis le point de départ, le pratiquant va pointer 2, 3 ou 4 balises et revient. Il peut enchaîner plusieurs ailes de papillon durant la séance. Les premiers choix d'itinéraires apparaissent et les retours auprès de l'enseignant vont s'espacer. Cette organisation permet à l'enseignant de gérer l'hétérogénéité de son groupe en envoyant les pratiquants sur des ailes plus ou moins longues, difficiles selon le niveau des groupes.



**La carte B3 est une course au score**

Il s'agit de pointer un maximum de balises en un minimum de temps. Le coureur ne revient auprès de l'enseignant que lorsqu'il a pointé toutes les balises et/ou avant l'heure limite fixée.

Cette carte peut également servir de support à des relais, des répartitions de postes par équipes,...



**Les cartes C à l'échelle 1/5000<sup>e</sup>, puis D au 1/7500<sup>e</sup> et E au 1/1000<sup>e</sup> vont s'adresser à des groupes ayant de plus en plus de vécu dans l'activité ou plus âgés (collégiens puis lycéens).**

L'utilisation de ces cartes entraîne obligatoirement des distances plus importantes et réclame une certaine autonomie pour le pratiquant en raison de laps de temps conséquents entre chaque retour au point de départ. Pour information, le tour complet du plan d'eau principal sur la base représente plus de 4,5km...

La mise en place de parcours étoile, en aile de papillon pour ce type de public est également fortement conseillée. Les capacités physiques étant plus développées, les balises pourront être logiquement plus éloignées.

Viendra ensuite la progression vers l'utilisation de lignes de niveau plus complexes (sentiers, fossés, puis limites de végétation, topographie,...) et l'observation de conduites de choix d'itinéraires, d'adaptation de cet itinéraire et des déplacements. L'utilisation de la carte D1 avec des grappes de balises propose d'évoluer vers des courses en individuel.

**L'utilisation de la carte D3** pour une évaluation au baccalauréat est envisageable (24 balises réparties sur la carte, le candidat en choisira 8 dans le cadre de son projet)

**L'utilisation des cartes E (échelle 1/10000<sup>e</sup>)** peut être envisagée dans le cadre d'une randonnée, d'un mini raid, sur des séances à dominante course aérobie ou sur des séquences plus longues. Le tour complet du plan d'eau fait plus de 4,5km.

