

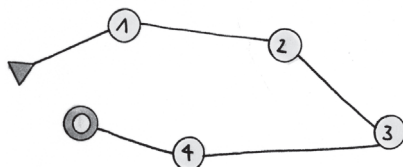
Course d'orientation

Aide-mémoire MSdS.3043.01.fr
cudesch

Formes de courses d'orientation

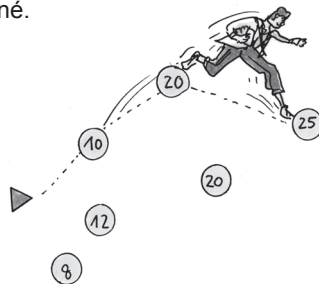
CO-Normale

Tous les postes sont marqués sur la carte et reliés ensemble. Ils doivent être passés dans l'ordre prévu.



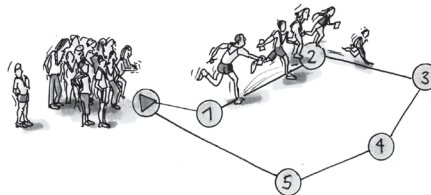
CO-Score (pour avancés)

Chaque poste, donne un certain nombre de points. Les participants doivent rassembler le plus possible de points possible dans un temps donné.



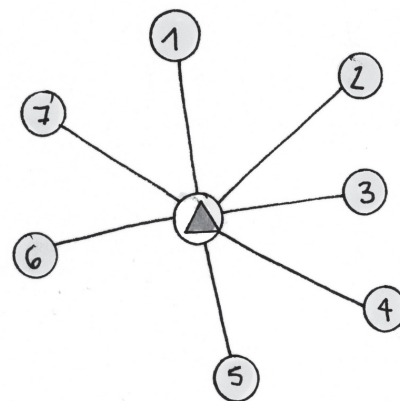
CO-Estafette

Départ en masse. Tous les membres d'une équipe courent l'un après l'autre la mêmes CO. Variante: la longueur de parcours est différente selon la force/performance. Type: prévoir des parcours courts, 5-10 min.



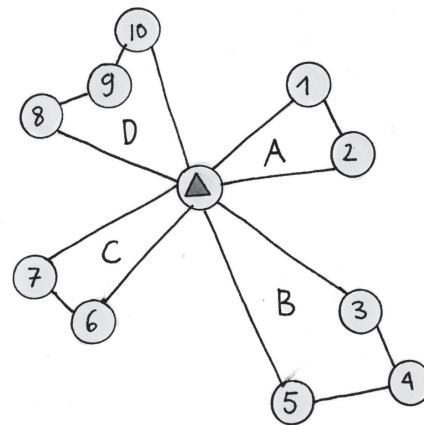
CO-Etoile

Les participants retournent au centre après avoir passé un poste. Là, ils reçoivent un autre poste.



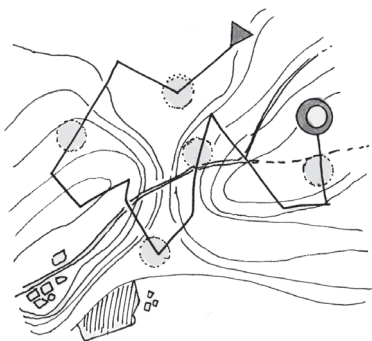
CO-Papillon

Développement de la CO-Etoile où l'on passe après le passage du poste et avant de revenir au centre un deuxième ou troisième poste.



CO-Ligne

Les participants suivent une ligne qui est marquée sur la carte. Les postes qu'ils trouvent en route doivent être marqués sur la carte.



Variantes pour débutants

CO-Micro

Adéquate pour la 1^{re} branche: sert à exercer la course d'orientation. Dans un terrain bien délimité, (petite forêt, pré derrière la maison) sont posés env. 10 postes, que l'on trouve à l'aide d'un croquis. La CO-Micro est aussi possible dans un immeuble.

CO-Ficelle

Adéquate pour la 1^{re} branche: une ficelle ou une aide semblable mènent aveuglément le participant de poste en poste. Attention: les enfants sont à accompagner!

CO-Partenaire

Variante à la CO-Etoile ou CO-Papillon
A tour de rôle un membre de l'équipe passe par un poste et revient au centre pour donner la carte au suivant. Il est changé autant souvent jusqu'à ce que tous les postes soient passés ou que la durée du temps convenu est expirée.

Variantes pour avancés

CO-Scrabble

Sur la carte sont inscrit 26 postes avec toutes les lettres. Des quittances de poste existent à chaque poste. Quelle équipe peut recueillir un mot aussi long que possible dans un temps convenu?

CO-Croquis

Utilisez comme carte un croquis dessiné par ses soins. La variante en équipes à deux: une personne pose des postes et dessine le croquis, l'autre passe aux postes seulement avec le croquis.

CO-Vélo

Faire la route/course à vélo. Combiner avec d'autres formes.

CO-Contribution

Les participants reçoivent une carte avec les postes marqués. Ils doivent maintenant estimer combien de temps il faut pour passer tous les postes. Le classement est établi avec la différence d'estimation. Conseil: confisquer les montres.

Variantes pour professionnels

CO-Courbe de niveau

CO avec une carte où seul des courbes de niveau sont marquées.

Vol à l'aveugle avec une boussole

Les postes sont passés avec seuls indications la direction et la distance.

CO-Fenêtre

Sur la carte on reconnaît seulement précisément les environs immédiats du poste. Le reste est couvert et doit être trouvé avec la boussole.

CO-Ski

OL avec ski de fond ou ski normaux et Snowboard où les postes se trouvent directement sur la Piste. Postes distribués dans tout le domaine skiable. Est approprié pour la 4^e branche lors d'un week-end.

CO-Nocturne

Course d'orientation de nuit. Les réflecteurs (par exemple pour vélos) facilitent la découverte des postes.

■ Sécurité

Perdu dans la forêt

Prévention: choisir de petits terrains connus et conformes au niveau des participants.

Dangers dans le Terrain

Prévention: minimiser le risque avec un choix soigneux du terrain, marquer des régions dangereuses dans le terrain et sur la carte.

Tiques

Prévention: habillement adaptée, éviter les régions menacées. Lors de morsure contacter par sécurité un médecin. Plus d'info dans la brochure *Sécurité – porter la responsabilité*.

Blessures des chevilles

Prévention: porter des chaussures adéquates.

■ Habillement

Se mouvoir dans la nature cache des dangers:

- tiques
- épines
- entorses

De ce fait, il est recommandé l'habillement de CO suivant:

- habillement de course léger
- chaussettes longues
- bonnes chaussures de gymnastique
- pantalons longs

■ Emplacements de poste

- Toujours à un objet clairement défini, (carrefour, colline, creux, cavité, coin de forêt,...) qui est aussi sur la carte!
- Les postes ne doivent pas être cachés! Les participants qui s'approchent du poste sans faute ne doivent pas être forcés de le chercher.
- Plutôt trop simple que trop difficile pour donner de la satisfaction aux participants.
- Pour les non-exercés: des lignes directrices claires vers le poste, (chemin, lisière, ruisseau,...).
- Pas des angles vifs dans le parcours (pour ne pas marcher sur le même chemin au retour du poste).

■ Norda

NORDA est une check-list pour le travail de carte et d'orientation dans le terrain.

1 N – direction nord

Orienter la carte au nord (avec la boussole ou d'après le terrain)

2 O – Orientation

Définir l'emplacement, le marquer avec le pouce.

3 R – Direction

Définir la direction du but, évent. régler la boussole.

4 D – Distance

Définir la distance au but. Tenir compte de la distance dans le terrain.

5 A – Monter et descendre? Dénivelé?

Le chemin au but monte ou descend?

■ Idées de transposition et conseils

Les propositions suivantes servent à la création d'un bloc course d'orientation dans le camp/programme:

- Inclure la CO dans l'habillement.
- Répartir les participants dans des groupes de performance pour être équitable au niveau des performances.
- Conception en trois parties avec début / partie principale / fin.
- Donner une carte à tous les membres des groupes. Car ainsi ils apprennent quelque chose.
- Au début choisir une forme de CO simple.
- Permettre de faire vivre une expérience positive aux participants par des niveaux adaptés.
- Prévoir quelque chose de calme et reposant pour la fin.
- Après la CO, prévoir dans le programme du temps pour que les participants puissent se doucher ou se laver.

■ Matériel de poste CO

Tu peux confectionner toi-même le matériel des postes:

Crée les postes à l'ordinateur ou à la main. Protège-les contre les intempéries en les accrochant avec des pochettes en plastique. Pour remplacer la pince de CO, tu peux munir les postes avec des symboles que les participants doivent noter sur leur feuille de concours ou tu poses au poste des quittances à arracher qui sont ramené.

Aimerais-tu organiser une CO avec du matériel professionnel? Tu peux obtenir des bandes de poste auprès de ton bureau J+S cantonal. Tu peux avoir en prêt un matériel plus vaste auprès de sociétés de CO locales ou l'acheter à <http://www.ol-materialstelle.ch>.

■ Terrain de la CO

Un terrain simple et visuel est adapté à une CO.

- Il doit avoir des lignes directives marquantes (chemins et sentiers).
- Il ne doit pas avoir de champ d'épines, de sous-bois dense ou de zones de protection de la nature.
- Il ne doit pas avoir de larges ruisseaux, de profonds fossés, de pentes raides et de bandes rocheuses.
- Il ne doit pas être à proximité de rue avec fortes circulation ou grande vitesse.

Lors de grandes manifestations, créer dans la forêt des zones de repos pour le gibier par où la CO ne mène pas.

■ Cartes et boussoles

1^{re} branche: dessine un croquis simple de la région et copie les.

2^e branche: si des cartes de CO de la région souhaitée existent, tu te peux les procurer (www.solv.ch). Autrement utilise les cartes 1:25 000.

- Dessine le parcours de la CO en rouge pour qu'il soit bien visible.
- Entour la position des postes avec un cercle. Ainsi l'objet et l'environnement restent visibles.
- Relie les postes avec des lignes droites.

Tu peux avoir en prêt des boussoles chez J+S.

■ D'autres sources d'information

Société suisse de CO

Cartes de CO et beaucoup d'infos de référence www.solv.ch

Société locales de CO

Information des cartes de la région, événement de matériel et autre soutiens. Liste sur www.solv.ch

CO-créative

Idées pour CO imaginative sur le site de cudesch www.cudesch.pbs.ch

CO pour écoles

Beaucoup de documents d'enseignement de la lecture de cartes peuvent être téléchargés de www.scool.ch