

Fichouti

La course d'orientation



La course d'orientation en cycle 3:

La course d'orientation est une activité adaptée à la fois au cycle 3 et au contexte mahorais:

- Elle nécessite peu de matériel et est peu coûteuse.
- Elle peut être mise en place en quelques heures dans une cours de primaire ou de collège.
- Elle permet à l'élève de découvrir son nouvel environnement de travail à l'entrée en 6ème.
- Elle peut prendre de multiples formes et permet aisément la transversalité des apprentissages (EPS/français/Mathématiques/etc...).

1

Intérêts de cette pratique:

- Activité nouvelle pour les élèves
- Permettre aux élèves de se repérer dans l'espace d'évolution
- Acquisition de savoirs-faire ré-utilisables dans la vie future
- Développement de l'autonomie des élèves

2

Objectifs:

- A) Compétences motrices:
Se repérer sur une carte et dans l'espace réel;
Planifier un trajet; Gérer ses ressources physiques;
Orienter sa carte
- B) Compétences méthodologiques et sociales: Accepter le travail en équipe; Lire un code balise; Accepter d'occuper différents rôles;
Respecter des règles strictes liées à l'absence du professeur lors de la recherche des différentes balises

3

Attendu de fin de cycle 3:

Conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant des lignes directrices simples et les différents bâtiments de l'établissement pour se repérer. Gérer son effort.

Respecter les règles de sécurité et son environnement de travail.

Définition:

La course d'orientation est un déplacement chronométré sur un terrain plus ou moins connu qui consiste à trouver des balises à l'aide d'un document de référence (carte, dessin, plan).

Matériel nécessaire avec une classe de cycle 3:

Une carte ou un dessin de l'établissement
Des balises amovibles ou fixes (une vingtaine)
Des chronomètres
Des plots

Formes de groupement:

Groupes de 1 ou 2 élèves

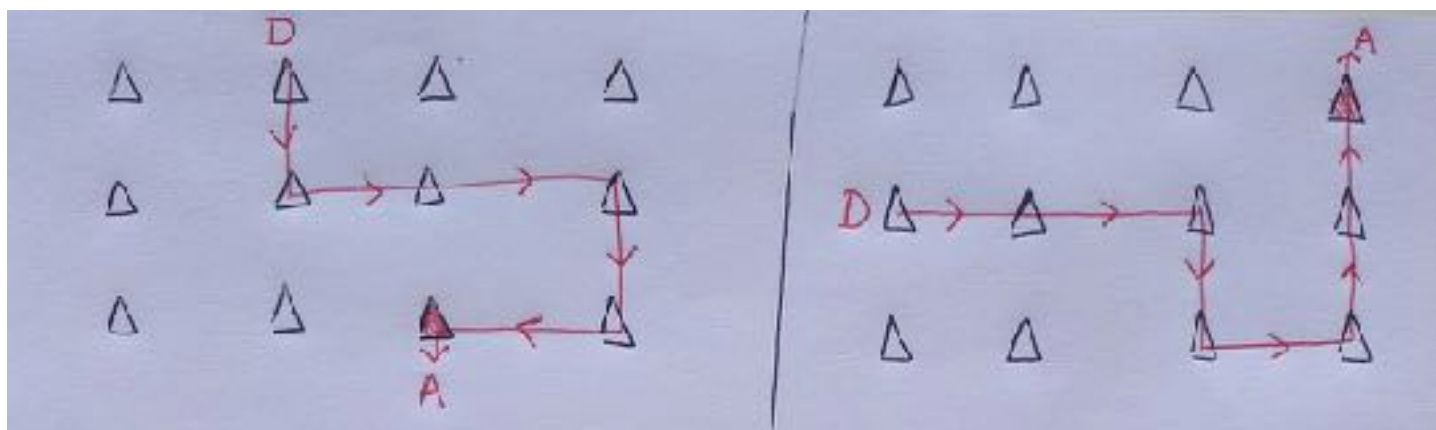
Types de courses exploitables:

Course en étoile
Course en pétale
Course au score
Course d'orientation photo
Course cache-cache
Course en boucle



Echauffement spécifique:

- Plusieurs Minis parcours mis en place à l'aide de 12 plots.
- L'élève doit réaliser un parcours à l'aide d'une carte.
- Le professeur vérifie que le parcours réalisé est le bon.



Mini parcours 1

Mini parcours 2

- Gammes (montées de genoux, talons-fesses, etc...) orientées en utilisant les points cardinaux

Exemple de cycle en 5 leçons de 1h/1h30:

Leçon 1: Présentation des consignes de sécurité; Présentation de la carte; Se repérer par triangulation; Orienter sa carte; Première course en étoile par 2.

Leçon 2: Course en étoile (1 seule balise à trouver). Balises faciles dans un premier temps puis complexification pour les meilleurs groupes.

Leçon 3: Course en pétale (2 à 3 balises à trouver). Aller chercher deux ou trois balises avant de revenir vers le professeur pour vérification.

Leçon 4: Course d'orientation photo. Les élèves partent avec une photo numérotée et une carte sans balise. Ils doivent se rendre à l'endroit où se trouve la photo et placer le numéro de la photo à cet endroit précis sur la carte.

Leçon 5: Course en boucle. Réaliser un ou plusieurs parcours de 10 balises en un minimum de temps avant de revenir vers le professeur. Evaluation.

Mots-clés (vocabulaire spécifique à transmettre aux élèves):

Balise; Carte; Légende; Orienter; Chronométrer; Points cardinaux; Parcours en étoile; Parcours en pétale ou papillon; Course d'orientation photo; Parcours en boucle; Course au score

Consignes de sécurité:

- 1) Je ne me sépare jamais de mon binôme.
- 2) Je ne crie pas et ne chahute pas dans l'établissement.
- 3) Je dois respecter le temps donné pour trouver une balise. Si je dépasse ce temps, je dois revenir vers le professeur même si je n'ai pas trouvé la balise.
- 4) Si j'entends des coups de sifflet longs et continus, je dois revenir vers le professeur.

Compétences évaluées et niveaux de maîtrise:

- Mobiliser ses ressources pour agir de façon efficiente : Temps mis pour trouver un nombre de balise donné.
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace : se repérer par triangulation et orienter sa carte avant de planifier un déplacement.
- Comprendre, respecter et faire respecter les règles : règles de sécurité.
- Respecter l'environnement de pratique : Ne pas dégrader et ne pas jeter ses déchets.

Non atteint	Partiellement atteint	Atteint	Dépassé