

Parcours d'orientation

Le Chemin de la Ferme

Livret pédagogique de course d'orientation

à destination des professeurs de
l'école élémentaire

3 séances

PRÉAMBULE

LA COURSE D'ORIENTATION :

Egalement appelée C.O., elle est née en Norvège en 1898 et pratiquée en France depuis 1970. La Fédération Française de Course d'Orientation (F.F.C.O.) dénombre plus de 100 000 pratiquants par an.

Le principe de la Course d'Orientation est de se déplacer sur un terrain donné avec pour support une carte aux symboles adaptés et éventuellement une boussole.

Il est généralement demandé au pratiquant de trouver, lors de ce déplacement, des points de contrôle. Ces points de contrôle sont soit des balises, soit des bornes de poinçonnage dans le cadre de parcours permanents.

Les points de contrôle sont équipés de pinces servant à poinçonner la carte ou un carton afin d'attester que le pratiquant a bien trouvé l'endroit recherché.

La C.O. est une activité adaptée à un large public (enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap moteur et mental, sportifs ou promeneurs) avec des circuits qui varient en longueur et en complexité en fonction du public et de ses capacités.



LA COURSE D'ORIENTATION AU CHEMIN DE LA FERME :

Plusieurs parcours d'orientation, adaptés à tous les publics, sont disponibles :

- 2 parcours Pratic'o (vert et bleu) pour le tout public
- 3 parcours Kle'o (vert, bleu et rouge) pour les enfants de 2 à 6 ans
- Un livret pédagogique (3 séances) pour l'école élémentaire

Documents disponibles :

A l'accueil de la Ferme des Aigrettes

ou

A la mairie

Et téléchargeables sur :

www.ville-marck.fr



SOMMAIRE

LA COURSE D'ORIENTATION AU CHEMIN DE LA FERME	p.4
LE PARCOURS PERMANENT D'ORIENTATION.	p.4
LA MALETTE PÉDAGOGIQUE POUR L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE.	p.5
PRÉPARATION DE LA SÉANCE	p.5
DOMAINES FONDAMENTAUX D'APPRENTISSAGE	p.7
L'EPS ET LA COURSE D'ORIENTATION À L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE	p.8
TABLEAU RÉCAPITULATIF DES SÉANCES PÉDAGOGIQUES	p.9
SÉANCE PÉDAGOGIQUE TYPE	p.10
CARTE TOUS POSTES	p.11
SÉANCE N°1 «MARCHE SOUS CONDUITE»	p.12
SÉANCE N°2 «ÉTOILE»	p.14
SÉANCE N°3 «CLASSIQUE»	p.16
LEXIQUE DES TERMES TECHNIQUES	p.18
GRILLE DE TEMPS.	p.19
CARTONS DE CONTRÔLE DES SÉANCES	p.20
CARTONS DE VÉRIFICATION	p.21



LA COURSE D'ORIENTATION AU CHEMIN DE LA FERME¹

LE PARCOURS PERMANENT D'ORIENTATION :

Le parcours permanent d'orientation est composé de la carte d'orientation et de 37 bornes et mini-bornes implantées sur le site.

La carte de Course d'Orientation

Elle est au norme de la Fédération Internationale de Course d'Orientation et utilisée avec une échelle au 1/4500^e.



Echelle 1/4500^e

= 1 cm sur la carte représente 45 m sur le terrain.

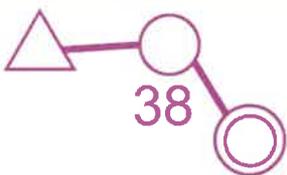
Equidistance 2 m

= la différence d'altitude entre deux courbes de niveau est de 2 mètres.

Une carte avec des symboles simplifiés est utilisée pour les élèves du cycle 2.



Conseils pour la lecture d'un parcours



Le triangle représente le point de départ et le double cercle l'arrivée. Le cercle simple symbolise un poste à trouver. Il est souvent accompagné d'un numéro qui correspond au numéro de la balise (ici 38) ou qui correspond à l'ordre du parcours (1,2,3...). Le trait en violette relie les postes entre eux (cela ne correspond pas à un itinéraire).

Les bornes de poinçonnage



Implantées sur le terrain, ces bornes sont les postes que les élèves doivent rechercher. Bornes ou mini-bornes en bois, elles ont un code (numéro) permettant de vérifier que le poste trouvé correspond bien au poste recherché (exemple ici : poste 47 et 68).



LA MALETTE PÉDAGOGIQUE POUR L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE :

Elle se compose de 5 livrets pédagogiques de 3 séances ainsi que les cartes des exercices pour les élèves.

Ce livret pédagogique s'appuie sur les compétences à développer chez les enfants de l'école élémentaire.



Il sert d'accompagnement aux enseignants, éducateurs et animateurs et leur permet de faire découvrir des notions d'orientation avec un minimum de contraintes organisationnelles.

Le livret propose des séances à inclure dans le cadre d'un cycle sur la Course d'Orientation.

Les progressions pédagogiques permettent, par des exercices variés, l'apprentissage de la Course d'Orientation en milieu scolaire ou périscolaire.

Une fois ces séances abordées, les enseignants, éducateurs et animateurs, sont invités à en concevoir eux-mêmes d'autres, en se servant de celles-ci comme base.

PRÉPARATION DE LA SÉANCE :

Avant la séance

Il est recommandé à l'enseignant de reconnaître la zone avant d'y venir avec les élèves afin de bien se familiariser avec le secteur, avec la carte et aux techniques d'orientation.

Lors de la préparation de la séance, l'enseignant doit prévoir le matériel suivant :

Carte : Les cartes que les élèves utiliseront sont propres à chaque exercice. Veillez à toujours donner les cartes correspondant à l'exercice à réaliser.

Carton de contrôle : Il est propre à chaque exercice et comporte les numéros de code des postes à trouver ainsi que leur définition. Il est donné à chaque élève avant la séance. L'élève doit le poinçonner à chaque poste (borne de poinçonnage) de son circuit dans la case correspondante. Il permet de vérifier que l'élève a trouvé les bons postes. Il est à photocopier (p.20).

Carton de vérification : Il permet de vérifier les cartons de contrôle. Il se situe à la fin du livret (p.21).

Grille de temps : Elle permet de noter les heures de départ et d'arrivée de chaque élève, de savoir quel exercice il est en train de faire et combien de temps il a mis pour le réaliser. Elle est à photocopier (p.19).

Boussole (facultatif) : Indispensable pour la technique de l'azimut, elle est peu nécessaire ici. L'enseignant peut cependant commencer à expliquer son fonctionnement lors de la séance «Classique». Attention : manier une boussole sans savoir s'en servir peut se révéler être d'avantage un handicap qu'une aide pour l'élève. Il se concentrera plus sur cet outil au lieu de faire la relation entre sa carte et le terrain (aspect fondamental de la Course d'Orientation).

L'enseignant doit également prévoir un **crayon**, un **sifflet** et un **chronomètre** et pour l'élève un **crayon et une montre**.

Pendant la séance

Pour chaque séance, il faut prévoir une durée d'environ 1h de pratique effective.

Les séances doivent se faire dans l'ordre afin de garantir un apprentissage progressif pour les élèves. La première séance «Marche sous conduite» permet à l'enseignant de faire découvrir la zone géographique aux élèves et d'en fixer les limites.



Consignes de sécurité

- Il est nécessaire de responsabiliser les élèves aux notions de sécurité. Le sifflet permet à l'enseignant de **regrouper les élèves rapidement en cas de problème**. Les élèves doivent bien comprendre la **notion d'urgence** de ce signal. Il est recommandé de les y sensibiliser dès la première séance en faisant un essai avec eux.
- Lors des séances, les élèves iront sur le terrain soit **avec leur enseignant**, soit **par groupes**, soit **seuls** (les groupes ne doivent pas changer ou se séparer au cours de la séance).
- Lors de la séance «Classique», les enseignants peuvent se trouver à différents endroits du parcours pour **surveiller les élèves** tout en les laissant faire le parcours en **complète autonomie**. Un enseignant doit néanmoins toujours rester au point de départ - arrivée.
- Pour l'ensemble des séances, au moins un élève de chaque groupe doit avoir **une montre** pour revenir à une heure maximale déterminée au départ. **Aucun retard ne doit être toléré**.
- La **grille de temps** est un outil important. La tenir à jour permet de savoir à quelle heure chaque élève a pris le départ et quel poste il est allé chercher.

A savoir : CAP Orientation, dans le cadre de formation, peut intervenir auprès des enseignants sur l'utilisation du livret et la mise en place des séances pédagogiques.

DOMAINES FONDAMENTAUX D'APPRENTISSAGE¹



“La Course d’Orientation est un sport qui se caractérise notamment par le fait que les performances des pratiquants dépendent à la fois de leur habileté à s’orienter et de leur capacité physique. Elle se pratique sous forme d’une **course individuelle contre la montre** qui se déroule en **terrain varié** sur un parcours matérialisé par des **postes de contrôle** que le concurrent doit découvrir par des **cheminements de son choix** en se servant d’une **carte** et éventuellement d’une **boussole**.” (Article 1.1.1 du règlement sportif de la Fédération Française de Course d’orientation)

Les domaines fondamentaux d’apprentissage sont liés au développement de différentes ressources. Théoriquement au nombre de six, ces ressources sont : informationnelles et décisionnelles, biomécaniques et motrices, cognitives, affectives, bioénergétiques ainsi que les représentations sociales.

Le parallèle entre ces ressources et la définition de l’activité fait apparaître que cinq d’entre elles sont principalement sollicitées :

- **course individuelle** : ressources affectives
- **course contre la montre** : ressources bioénergétiques
- en **terrain varié** : ressources biomécaniques et motrices
- des cheminements **de son choix** : ressources informationnelles et décisionnelles
- en se servant **d’une carte** et éventuellement **d’une boussole** : ressources cognitives

Les **représentations sociales** sont aussi abordées dans cette activité : courses par équipe en coopération et opposition. De plus, l’approche du milieu naturel et l’introduction de règles font apparaître des notions de respect de l’environnement ainsi que de respect des autres et des règles qui s’y apparentent.

La Course d’Orientation véhicule aussi des enseignements relatifs à la géographie (équidistance, influence du relief sur le paysage hydrographique) aux mathématiques (calcul de distance à partir de l’échelle, durée mise pour effectuer un parcours), à la biologie (reconnaissance de la faune et de la flore) ainsi qu’à la technologie (fonctionnement d’une boussole). Elle permet aussi d’approfondir la connaissance de soi et de ses capacités : **la course d’orientation est beaucoup plus qu’une activité physique.**



Au delà de l’activité sportive, la Course d’Orientation est une discipline très riche d’enseignements et d’éducation.

¹ _ «Enseigner la Course d’Orientation» ; D. Bret ; Ed. SCEREN ; CRDP Académie de Paris ; 2004

L'EPS ET LA COURSE D'ORIENTATION A L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE¹

LES PROGRAMMES D'EPS : UNE TRAME COMMUNE AUX 3 CYCLES :

- Cycle 2 : des apprentissages fondamentaux (du CP au CE2)
- Cycle 3 : de consolidation (du CM1 à la 6^e)
- Cycle 4 : des approfondissements (de la 5^e à la 3^e)

L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun (5 domaines) en permettant à tous les élèves de construire **5 compétences générales** travaillées en continuité durant les différents cycles :

- CG1 : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- CG2 : S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils
- CG3 : Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités
- CG4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- CG5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique

Pour développer ces compétences générales, l'EPS propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de **4 champs d'apprentissage complémentaires** :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
- **Adapter ses déplacements à des environnements variés**
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Ces compétences générales d'EPS sont à compléter avec les compétences spécifiques que la Course d'Orientation développe.

COMPÉTENCES SPECIFIQUES À CONSTRUIRE AU COURS DES 2 CYCLES DE L'ÉLÉMENTAIRE :

Cycle 2
Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour réaliser son parcours : courir, marcher, gérer un effort Adapter sa motricité à des environnements variés : dans un espace connu ou moins connu, progressivement élargi
Mettre en relation le nombre de balises trouvées sur le temps donné et la démarche utilisée pour identifier ses points forts ou ses axes de progrès Prendre le temps d'analyser la photo donnée, le plan pour identifier le plus efficacement l'emplacement de la balise à retrouver Se situer sur la plan et choisir une direction, un chemin pour atteindre une balise
Assumer les rôles spécifiques à la course d'orientation : partenaire (trouver des balises ensemble) ou adversaire (trouver les mêmes balises que les autres mais en allant plus vite) S'organiser au sein d'un binôme ou du groupe pour que tous puissent rapporter une balise sans pénaliser le groupe (notion d'efficacité ou de temps) S'arrêter pour porter secours si besoin à un autre élève Respecter le matériel et laisser les balises en place sur le terrain

¹ _ B.O. spécial du 26 novembre 2015 : programmes d'enseignement de l'école élémentaire et du collège (eduscol.education.fr/ressources-2016)

Cycle 3

Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité dans un milieu plus ou moins connu.

Conduire un déplacement planifié en s'appuyant sur des éléments simples (lignes directrices simples, croisements, objets particuliers et points remarquables), sur l'échelle de la carte afin de trouver des postes proches du point de départ ou à quelques points de décisions de celui-ci.

Adapter son déplacement et sa motricité aux spécificités du milieu (obstacles, végétation, pluie).

Revenir au point de départ dans les délais en adaptant son projet de course et/ou en gérant son effort.

Coopérer avec un partenaire et aider un camarade en difficulté.

Gérer les outils de sa sécurité en autonomie (tableau de suivi, chronomètre).

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES SÉANCES PÉDAGOGIQUES

Afin d'exploiter au mieux toutes les qualités pédagogiques de la Course d'Orientation, il est nécessaire de réaliser des adaptations pour mettre l'activité classique à la portée des jeunes enfants.

Les séances sont conçues pour des élèves de cycle 3 mais peuvent être proposées au cycle 2 (carte adaptée pour les deux premières séances).

Afin de développer au mieux les différentes compétences, 3 séances de Course d'Orientation sont proposées au Chemin de la Ferme.

Le tableau suivant présente ces séances ainsi que leurs objectifs pour l'élève et l'enseignant.

Les 2 premières séances renvoient aux objectifs du cycle 2 tandis que la 3^{ème} séance remplit un objectif du cycle 3.

N°	Nom de l'exercice	Format de la séance	Nombre de parcours / postes	Objectif de l'élève	Objectif de l'enseignant	Nombre de cartes	Page
1	Marche sous conduite	Circuit	1 parcours de 10 balises	Faire la relation entre la carte et le terrain	Faire découvrir la zone et en montrer les limites géographiques	60 (30 cycle 2 et 30 cycle 3)	12
2	Etoile	Réseau	10 parcours d'1 balise	Apprendre à construire un itinéraire	Evaluer l'autonomie des élèves et leur capacité à s'orienter sur un itinéraire simple	60 (3x10 cycle 2 et 3x10 cycle 3)	14
3	Classique	Circuit	1 parcours de 11 balises	Réaliser seul un parcours de course d'orientation	Evaluer l'acquisition des techniques apprises	40	16

Dans tous les cas, des variables inférieures et supérieures permettent à l'enseignant d'adapter le contenu des séances en fonction du niveau des élèves.

Objectifs de la séance : Objectifs de l'élève - Objectif de l'enseignant.

E X E R C I C E

Matériel :

Différents éléments indispensables à la conduite de la séance (ex : carton de contrôle, carte, crayon, chronomètre. . .).

Présentation :

Explications sur le déroulement global de la séance.

Variables :

- ↑ Comment rendre la séance plus complexe.
- ↓ Comment rendre la séance moins complexe.

L E X I Q U E

Terme technique :

Définition du terme technique.

Les mots soulignés dans les encadrés sont définis dans le lexique de la page correspondante.

L'ensemble de ces définitions est repris dans le lexique situé à la fin de ce document.

E L È V E

Objectif :

Ce que l'élève doit être capable de faire à la fin de la séance.

Critère de réussite :

Ce que l'élève doit avoir fait pour considérer qu'il a atteint l'objectif de la séance.

Comportements observables :

1), 2) etc... Difficultés le plus souvent rencontrées relevant d'une mauvaise compréhension et entraînant des erreurs dans la réalisation de la tâche.

E N S E I G N A N T

Objectif :

Ce que l'enseignant veut observer ou faire acquérir aux élèves durant la séance.

Solutions de remédiation aux comportements observables :

1), 2) etc... Les conseils à donner aux élèves rencontrant les difficultés mentionnées ci-dessus.

Consignes à donner :

- Consignes générales à donner aux élèves en début de séance.
- Temps de parcours à partir duquel les élèves doivent revenir au point de départ.

Mise en œuvre :

- Les différentes étapes à mettre en œuvre pour le bon déroulement de la séance.

Notes supplémentaires de conseil à l'enseignant.

**Exploration des Dryades :
Le Chemin de la Ferme**

Echelle : 1 / 4 500

Equidistance : 2 mètres



LEGENDE	SPECIFIQUE
Road - Area délimitée	
Chemin - Sentier	
Chemin peu visible	
Parc (franchissable - infranchissable)	
Parcelle (franchissable - infranchissable)	
Ischer (petit, moyen) - Zone rocheuse	
Ischer - Merisier infranchissable	
Ischer infranchissable - Merisier peu visible	
Courbes de niveau	
Sans de la pente	
Normale - Intermédiaire	
Bulle - Pousse - Cuvette	
Bouquet de terre - "Lug" de bois	
Bouquet de terre (franchissable - infranchissable)	
Objet particulier d'Intérêt - Escalier	
anc - Table - Poubelle	
Lampadaire - Bonne sportive	
Arbre remarquable - Buisson	
Rue	
Limite de culture - Lignes précises de végétation	
Parcelles	
Terrain cultivé - Verges	
Pelouse - Pelouse arbres dispersés	
Friche, abîmés - Friche, arbres dispersés	
Forêt - Courbe facile - Courbe raillée	
Forêt - Courbe difficile - Végét. imprévisible	
Végétation - Courbe raillée - Courbe difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Bonne visibilité	
Moyenne visibilité	
Mauvaise visibilité	

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

**Carte tous
postes**

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°603
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,51 km²
Reliefs et Dessin : M. Dickburt	
Réalisation : SARL CAP ORIENTATION 51500 SILLERY Tel : 03 28 08 54 71	
contact@cap-orientation.com	Membre associé FFCO depuis 2005
Distribution : Mairie de Marck	Centre Cousteau
2, place de l'Europe	Allée de la découverte
62730 - Marck	62730 - Marck
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Demande d'autorisation : Fermeture des infrastructures à 20H00.	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

Objectifs de la séance : **Faire la relation entre la carte et le terrain** - Faire découvrir la zone et en montrer les limites géographiques.

EXERCICE

Matériel : Carton de contrôle «Marche sous conduite» (à photocopier) + carte «Marche sous conduite» (cycle 2 ou cycle 3) + un crayon/élève.

Présentation : Sous la conduite de l'enseignant, les élèves marchent et suivent des lignes directrices. L'enseignant leur désigne des éléments du terrain et leur explique leur représentation symbolique sur la carte. Il s'arrête aux postes spécifiés sur sa carte, leur donne le numéro du poste (ex : 5) et demande aux élèves de noter sur leurs cartons de contrôle la définition et le code du poste correspondant à la borne désignée (ici : 5A, 5B ou 5C). Après explication orale afin de vérifier le choix des élèves et leur faire deviner la réponse correcte, les élèves vont poinçonner leurs cartons de contrôle. **(A noter : la carte de l'enseignant ne possède que le poste correct tandis que la carte des élèves propose trois solutions.)**

Variables :

↑ S'arrêter à un endroit non spécifié sur la carte et demander aux élèves de montrer son emplacement sur la carte / Reconnaître des éléments du terrain de plus en plus difficiles.

↓ Leur montrer des éléments du terrain et les leur situer sur la carte.

LEXIQUE

Définition de poste : Caractéristique précisant la position du poste dans le cercle dessiné sur la carte. Elle permet aussi de savoir précisément où se trouve le poste par rapport à l'élément du terrain. Elle est écrite sur le carton de contrôle.

Lignes directrices : Élément linéaire du terrain que l'on peut suivre (ex : chemin, fossé, ruisseau. . .).

Orienter une carte sans boussole : Faire correspondre l'organisation des éléments du terrain les uns par rapport aux autres avec l'organisation des symboles de la carte. (ex : mettre en parallèle une route du terrain et son symbole sur la carte).

ELEVE

Objectif : Faire la relation entre la carte et le terrain.

Critère de réussite : Noter correctement tous les postes rencontrés.

Comportements observables :

- 1) Ne note pas correctement les postes rencontrés.
- 2) Ne regarde que sa carte ou que le terrain.
- 3) Se trompe de code de poste.

ENSEIGNANT

Objectif : Faire découvrir la zone et en montrer les limites géographiques.

Solutions de remédiation :

- 1) Lui conseiller de suivre le déplacement sur sa carte avec son pouce.
- 2) Lui poser beaucoup de questions sur les relations entre les éléments du terrain et leur symbolisation sur la carte.
- 3) Donner la définition de poste.

Consigne à donner :

- Réorienter sa carte à chaque changement de direction.

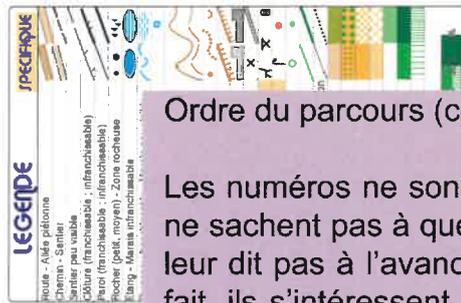
Mise en œuvre :

- Leur indiquer le lieu de départ et leur apprendre à orienter une carte sans boussole.
- Expliquer les notions de lignes directrices ainsi que de définition de poste.

Toute la séance doit être consacrée aux explications sur la C.O. et à la découverte des limites et caractéristiques de la zone cartographiée

**Exploration des Dryades :
Le Chemin de la Ferme**

**Echelle : 1 / 4 500
Equidistance : 2 mètres**



**Marche sous
conduite**

Carte CAP N°503
Surface : 0,51 km²
SILLERY Tél : 03 28 08 54 71
associé FFCC depuis 2005
Centre Cousteau
Allée de la découverte
62730 - Marck
un droit d'accès permanent, structures à 20/100.
©2023 FFCC - CAP - Orientation

Ordre du parcours (conseillé) : 10-7-5-1-3-8-2-4-9-6

Les numéros ne sont pas dans l'ordre pour que les élèves ne sachent pas à quel poste ils se rendent (l'enseignant ne leur dit pas à l'avance le numéro du poste suivant). De ce fait, ils s'intéressent d'avantage à la carte et s'habituent à faire la relation carte-terrain.

Objectifs de la séance : Apprendre à construire un itinéraire - Evaluer l'autonomie des élèves et leur capacité à s'orienter sur un itinéraire simple.

EXERCICE

Matériel : Carton de contrôle «Etoile» (à photocopier) + cartes «Etoile» (cycle 2 ou cycle 3) + montre.

Présentation : Faire des groupes de 3 élèves. L'enseignant donne à chacun des trois élèves du groupe une même carte «Etoile» (il y en a 10 différentes). Le groupe va trouver sans se séparer le poste indiqué sur la carte, chacun poinçonne son carton de contrôle dans la case correspondante. Lorsque le groupe revient, l'enseignant vérifie que le poinçon ramené correspond bien à la borne recherchée, puis il donne une autre carte «Etoile» à chacun des membres du groupe. Le groupe d'élèves repart et ainsi de suite.

Variables :

↑ Aller poinçonner les postes les plus éloignés ou les plus complexes (étoiles F à J) / Donner deux étoiles à aller chercher avant de revenir au départ / Rayer les définitions des postes et/ou les n° des postes sur le carton de contrôle.

↓ Aller poinçonner les postes les plus proches ou les moins complexes (étoiles A à E) / Favoriser la recherche de l'itinéraire avant le départ et confirmer au groupe le meilleur choix d'itinéraire.

LEXIQUE

Choix d'itinéraire : Choix dans le cheminement emprunté pour se rendre au poste recherché.

Grille de temps : Grille sur laquelle l'enseignant peut inscrire le nom de chaque élève ainsi que le poste qu'il est allé chercher ou le parcours qu'il réalise et ses temps de départ et d'arrivée.

Ligne d'arrêt : Élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique à l'élève qu'il est allé trop loin. L'élève doit alors se resituer (recaler) par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

Point d'attaque : Élément ponctuel qui se situe à proximité d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste. Si l'élève s'égare entre cet élément et le poste, il peut venir s'y recaler.

ELEVE

Objectif :

Apprendre à construire un itinéraire.

Critère de réussite :

Trouver tous les postes recherchés.

Comportements observables :

- 1) Départ dans la mauvaise direction.
- 2) Ne trouve pas le bon poste.

ENSEIGNANT

Objectif : Evaluer l'autonomie des élèves et leur capacité à s'orienter sur un itinéraire simple.

Solutions de remédiation :

- 1) Leur faire bien orienter la carte par rapport aux éléments environnants du départ.
- 2) Vérifier que leur choix d'itinéraire est correct.

Consignes à donner :

- Réorienter sa carte à chaque changement de direction.
- Revenir au point d'arrivée au bout de 10 minutes même si le poste n'est pas trouvé.

Mise en œuvre :

- Vérifier que les élèves se souviennent de la légende de la carte de course d'orientation qu'ils utilisent et de la méthode pour orienter cette carte, sinon le leur rappeler.
- Pour qu'ils conçoivent des itinéraires rigoureux, expliquer aux élèves ce qu'est un point d'attaque et une ligne d'arrêt.

Dans tous les cas, un adulte doit rester au point de départ-arrivée.

Exploration des Dryades :
Le Chemin de la Ferme
Echelle : 1 / 4 500
Equidistance : 2 mètres



LEGENDE		spécifique
Route - Allée piétonne		
Route - St		
Sentier peu visible		
Libura (franchissable ; infranchissable)		
Pas (franchissable ; infranchissable)		
Rocher (petit, moyen) - Zone rocheuse		
Étang - Marais, infranchissable		
Hauteseu non franchissable - Niveau peu visible		
Course de boue		
Sens de la pente		
Normale - Intermédiaire		
Bulle - Fossé - Cuvette		
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre		
Clivage (franchissable ; infranchissable)		
Barre - Piste - Poubelle		
Lampadaire - Bonne nouvelle		
Arbre remarquable - Buisson		
Halle		
Limite de culture - Limite précise de végétation		
Zone pavée - Zone mixtiligne		
Terminale - Largeur		
Zone de drainage		
Fence, clôture - Friche, arbres dispersés		
Forêt : Course facile - Course pénible		
Forêt : Course difficile - Végét. impenétrable		
Végétation : Course ralentie - Course difficile		
Forêt, POSSIBILITÉ DE COURSE		
Voie à sens unique		
Borne visible	10%	

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°603
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,51 km²
Réalisés et Dessin : M. Dickhaut	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 03 26 08 54 71	
contact@cap-orientation.com	Membre associé FFCO depuis 2005
Distribution : Maire de Marck	Centre Costeiau
	2, place de l'école
	62730 - Marck
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Demande d'autorisation : Fermiature des infrastructures à 20H00.	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©2025 FFCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	



Étoile

Objectifs de la séance : **Réaliser seul un parcours de course d'orientation** - Evaluer l'acquisition des techniques apprises.

E X E R C I C E

Matériel : Cartons de contrôle «Classique» (à photocopier) + cartes «Classique» + montre + boussole (pas obligatoire, ne la donner qu'aux élèves sachant déjà l'utiliser).

Présentation : Les élèves peuvent réaliser par groupe de 2 le parcours indiqué sur la carte. A chaque poste, ils poinçonnent leur carton de contrôle dans la case correspondante : 1er poste dans la case n°1, 2^{ème} poste dans la case n°2. . . etc.

Cet exercice est une synthèse des précédents. Les situations rencontrées reprennent les différents apprentissages des séances précédentes : orienter sa carte sans boussole, choix d'itinéraire, ligne directrice, point d'attaque, ligne d'arrêt, orienter sa carte avec une boussole...

Variables :

↑ Rayer les définitions des postes et/ou les n° des postes sur le carton de contrôle / Faire le parcours seul.

↓ Donner les techniques à employer pour les postes les plus complexes / Faire des groupes de 3.

L E X I Q U E

Reprendre les termes p.18

E L È V E

Objectif : Réaliser un parcours de course d'orientation.

Critère de réussite : Trouver tous les postes du parcours.

Comportement observable :

1) Passe beaucoup de temps pour trouver certains postes.

E N S E I G N A N T

Objectif : Evaluer l'acquisition des techniques apprises.

Solution de remédiation :

1) Rappeler la technique correspondante à ce poste.

Consigne à donner :

- Suivre ses déplacements en positionnant son pouce sur sa carte.

Mise en œuvre :

- Faire un récapitulatif des différents thèmes abordés lors des séances précédentes.
- Rappeler toutes les consignes de sécurité et limiter le temps de parcours.
- Faire partir les élèves toutes les 30 secondes (le meilleur en premier).
- Noter les heures de départ et de retour de chaque élève dans la grille de temps.

Pour des raisons de sécurité, les encadrants peuvent se trouver à différents endroits du parcours pour surveiller les élèves tout en les laissant faire le parcours en complète autonomie

Exploration des Dryades :
Le Chemin de la Ferme
Echelle : 1 / 4 500
Equidistance : 2 mètres



LEGÈNDE

Route - Allée pavonnaise	Spécifique
Limite peu visible	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Peroir (franchissable ; infranchissable)	
Rocher (petit, moyen) - Zone rocheuse	
Étang - Marais franchissable	
Ruisseau franchissable - Marais peu visible	
Forêt	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Normale - Intermédiaire	
Butte - Fossés - Cuvette	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Objet (table, banc, poubelle)	
Limpaçage - Borne ancienne	
Haie	
Limite de culture - Limite précise de végétation	
Zone pavée - Zone intertidale	
Tranchée - Végétation	
Tranchée - Végétation	
Frèche dénotée - Frèche anonyme	
Forêt - Course facile - Course rapide	
Forêt - Course difficile - Végét. Impénétrable	
Végétation : Course retenue - Course difficile	
Forêt POSSIBILITE DE COURSE	
Végétation retenue	
Bonne visibilité	100%
	70%
	50%

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°603
Carte de base : GFS CAP Orientation	Surface : 0,81 km²
Révisés et Dessin : M. Dickburt	
Réalisation : SART, CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 03 28 08 54 71	
contact@cap-orientation.com - Membre associé FFCC depuis 2005	
Distribution : Mairie de Marck	Centre Caisseau
2, place de l'Europe	62750 - Marck
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Demande d'autorisation : Fermeture des infrastructures à 20h00.	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©2023 FFCC - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

LEXIQUE DES TERMES TECHNIQUES

Carte tous postes : Carte de la zone d'exercice sur laquelle tous les postes sont répertoriés. Elle permet à chaque élève de connaître la position de tous les postes à rechercher.

Carton de contrôle : Grille sur laquelle chaque élève marque son nom, son prénom, éventuellement son heure de départ et d'arrivée. Il poinçonne la case correspondant à chaque poste trouvé.

Choix d'itinéraire : Choix dans le cheminement emprunté pour se rendre au poste recherché.

Construire un itinéraire : Analyser les éléments présents sur la carte et déterminer la succession de points remarquables matérialisant le cheminement le plus sûr pour trouver le poste recherché.

Définition de poste : Caractéristique précisant la position de la balise dans le cercle dessiné sur la carte. Elle permet aussi de savoir précisément où se trouve le poste par rapport à l'élément du terrain. Elles sont écrites sur les cartons de contrôle.

Grille de temps : Grille sur laquelle l'enseignant peut inscrire le nom de chaque élève ainsi que le poste qu'il est allé chercher ou le parcours qu'il réalise et ses temps de départ et d'arrivée.

Itinéraire : Cheminement emprunté pour se rendre au poste recherché.

Légende de la carte : Ensemble de symboles et de couleurs constituant un code précis pour la représentation d'éléments matériels présents sur une zone déterminée.

Ligne d'arrêt : Élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique à l'élève qu'il est allé trop loin. L'élève doit alors se resituer (recaler) par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

Lignes directrices : Élément linéaire du terrain que l'on peut suivre facilement (ex : chemin, fossé, ruisseau. . .).

Orienter sa carte avec une boussole : Poser la boussole à plat sur la carte horizontale. Faire tourner la carte selon l'axe vertical pour que l'aiguille de la boussole soit parallèle aux flèches bleues de la carte (flèches du Nord).

Orienter sa carte sans boussole : Faire correspondre l'organisation des éléments du terrain les uns par rapport aux autres avec l'organisation des symboles de la carte. (ex : mettre en parallèle une route du terrain et son symbole sur la carte).

Point d'attaque : Élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste. Si l'élève s'égare entre cet élément et le poste, il peut venir s'y recalcr.

Poste : Élément précis du terrain où se trouve la balise ou la borne de poinçonnage.

Relation terrain-carte : Activité de comparaison des éléments réels présents sur le terrain avec les symboles dessinés sur la carte.

Visée sommaire : Elle permet d'aller en ligne droite sans utiliser de ligne directrice. Il faut pour cela, orienter sa carte et suivre un axe imaginaire qui part du point où l'on est et va au point que l'on recherche. Cette visée s'effectue sur de petites distances.



GRILLE DE TEMPS

POSTE				
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs
Elève	HA	HA	HA	HA
	HD	HD	HD	HD
	Tps	Tps	Tps	Tps
	Obs	Obs	Obs	Obs

Poste : Numéro du poste recherché
Tps : Temps effectué = HA - HD

HA : Heure d'arrivée
Obs : Observations

HD : Heure de Départ

CARTONS DE CONTRÔLE

Marche sous conduite

Prénom :

Etoile

Prénom :

1A 61	1B 46	1C 45	1D 64	1E 48
<small>clôture</small>	<small>angle de végétation</small>	<small>angle de végétation</small>	<small>angle clôture</small>	<small>angle de végétation</small>
1F 51	1G 62	1H 43	1I 47	1J 41
<small>angle de végétation</small>	<small>clôture</small>	<small>angle de végétation</small>	<small>arbre remarquable</small>	<small>angle clôture</small>

Classique

Prénom :

1 50	2 62	3 48	4 45	5 52	6 51
<small>angle de végétation</small>	<small>clôture</small>	<small>angle de végétation</small>	<small>angle de végétation</small>	<small>coude allée piétonne</small>	<small>angle de végétation</small>
7 61	8 42	9 44	10 43	11 49	
<small>clôture</small>	<small>buisson</small>	<small>buisson</small>	<small>angle de végétation</small>	<small>buisson</small>	

CARTONS DE VÉRIFICATION

Marche sous conduite

1B buisson	42 angle de végétation	2A angle de végétation	48 clôture	3B clôture	61 angle de végétation	4A angle de végétation	50 angle de végétation	5A angle de végétation	43 angle de végétation
6C buisson	49 angle clôture	7A angle clôture	41 angle de végétation	8B angle de végétation	46 buisson	9B buisson	44 buisson	10C arbre remarquable	47 arbre remarquable

Etoile

1A clôture	61 angle de végétation	1B angle de végétation	46 angle de végétation	1C angle de végétation	45 angle de végétation	1D angle clôture	64 angle de végétation	1E angle de végétation	48 angle de végétation
1F angle de végétation	51 clôture	1G clôture	62 angle de végétation	1H angle de végétation	43 angle de végétation	1I arbre remarquable	47 arbre remarquable	1J angle clôture	41 angle clôture

Classique

1 angle de végétation	50 angle de végétation	2 clôture	62 clôture	3 angle de végétation	48 angle de végétation	4 angle de végétation	45 angle de végétation	5 coude allée piétonne	52 coude allée piétonne	6 angle de végétation	51 angle de végétation
7 clôture	61 clôture	8 buisson	42 buisson	9 buisson	44 buisson	10 angle de végétation	43 angle de végétation	11 buisson	49 buisson		

