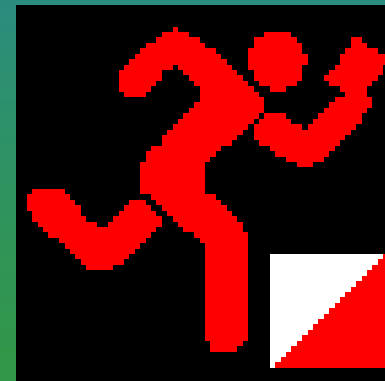




LA COURSE D'ORIENTATION EN SECONDE.

Quelques notions...



La course d'orientation, c'est:

Définition

c'est réaliser un déplacement finalisé individuel (je viens de, je suis à , je vais à)(parfois modalité collective)le plus rapidement possible en terrain plus ou moins inconnu et complexe, à l'aide d'un document de référence (plan , carte), et éventuellement à l'aide d'une boussole.

SECONDE	CM1
<p>Apprendre à lire une carte de CO.</p> <p>Placer et trouver des balises proches des lignes directrices</p> <p>Gérer un effort de 30 mn à 45 mn dans un parcours varié comportant 10 balises</p> <p>Initiation à la boussole. Travail à l'azimut.</p>	<p>S'échauffer</p> <p>Construire son parcours avant le départ</p> <p>Respecter les lignes d'arrêt, comprendre les points d'attaque.</p> <p>Gérer l'effort dans sa longueur et sa difficulté</p> <p>CM2</p> <p>Passer d'un travail de groupe à un travail individuel</p> <p>Réaliser des courses en étoile</p> <p>CM3</p> <p>Être précis dans: les localisations de balises, leur définition, leur placement sur la carte mère.</p> <p>CM4</p> <p>Respecter les horaires de départ et de retour</p> <p>Les consignes de placement des postes.</p> <p>Les règles de sécurité.</p>

...SEANCES...

SEANCE 1: DECOUVERTE

SEANCE 2: TRAVAIL BINOME EN ETOILE

SEANCE 3: PARCOURS 1

SEANCE 4: PARCOURS 2

SEANCE 5: PARCOURS 3

SEANCE 6: **PRE EVALUATION**

SEANCE 7: **EVALUATION**

2. CARTE MOURENXX



LEGENDE

VIII/ La représentation conventionnelle du relief: 5 domaines

Circuit de C.O

- Point de départ 
- Point d'arrivée 
- Point de départ et point d'arrivée au même endroit 

Planimétrie

- Sentier - - - - -
- Chemin - - - - -
- Route = = = = =

Les symboles relatifs à la course :



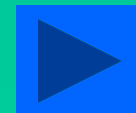
Départ (Triangle rouge ou rose).

Poste de contrôle (cercle rouge ou rose).

Arrivée (double cercle rouge ou rose).

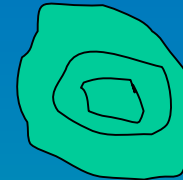
Zone interdite ou dangereuse (Traits verticaux ou hachures rouges ou roses)

- Le poste est au centre du cercle
- La balise n'est jamais cachée
- Le poste comporte un numéro d'ordre et un numéro de poste
- La balise se trouve sur un point identifié sur la carte et visible sur le terrain

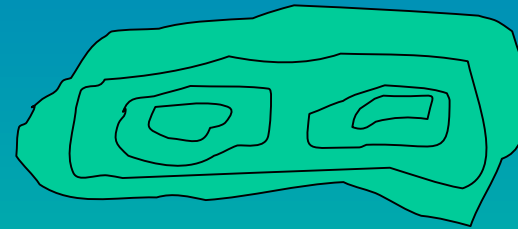


Relief : Courbes de niveau

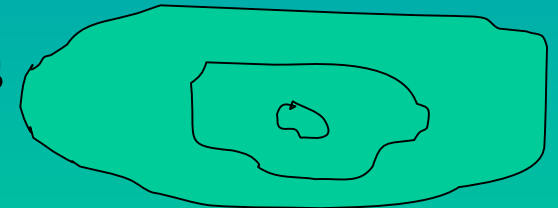
Plus on monte, plus la surface s'amenuise



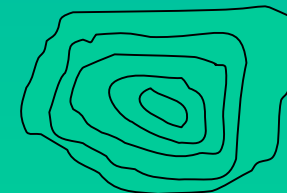
Il peut y avoir deux sommets



Les pentes douces ont des courbes espacées



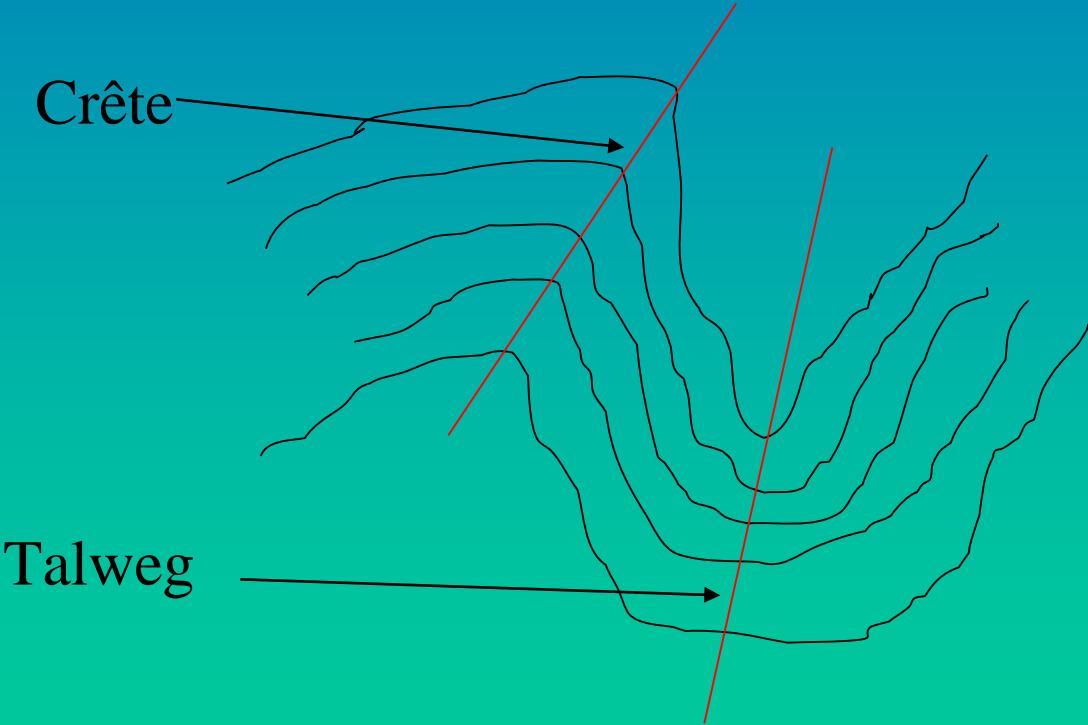
Les pentes abruptes ont des courbes serrées



Crête et Talweg



sommet



lexique, légende, carto

Légende I.O.F.

OBJETS ARTIFICIELS

- Autoroute
- Route principale - secondaire
- Parking
- Route
- Chemin carrossable
- Chemin
- Sentier
- Sentier peu visible
- Layon
- Coupe-feu
- Passerelle - Pont - Gué
- Voie ferrée
- Ligne à haute tension
- Ligne électrique
- Mur infranch. - franchissable - détruit
- Clôture franchissable - détruite
- Clôture infranchissable - Passage
- Conduite infranch. - franchissable
- Bâtiments - Ruines
- Zone d'habitat
- Zone interdite
- Champ de tir
- Tour - mirador
- Borne - mangeoire - tombe, croix
- Objets particuliers (poubelle, banc, souche, etc.)

EAU

- Lac, étang
- Mares
- Marais infranchissable
- Rivière infranchissable
- Rivière franchissable - Ruisseau
- Ruisseau intermittent
- Marais - Marécage
- Fossé humide - Petit marais
- Sources - Puits
- Objet hydrographique particulier
- Trou d'eau

RELIEF

- Courbes de niveau
- Courbe de niveau maîtresse
- Courbes de niveau intermédiaires
- Sommets
- Dépressions
- Levée de terre - petite levée de terre
- Abrupt de terre
- Fossé sec - Ravin
- Buttes - Petits sommets - Terrain accidenté
- Particularités de terrain (banier, fourmilère, etc.)
- Charbonnière, terrasse - Cuvette - Trou
- Falaises et rocher infranch. - franchissables
- Rochers - Groupe de rochers
- Grotte - Trous rocheux
- Champ de rochers - Champ de pierres
- Affleurement rocheux
- Terrain sablonneux découvert

VEGETATION

- Terrain découvert (prairie, gazon)
- Terrain découvert encombré
- Terrain semi-ouvert - idem encombré
- Terrain boisé : course facile
- Terrain boisé : course ralentie
- Terrain boisé : course difficile
- Végétation impénétrable
- Végétation au sol
- Végétation au sol dense
- Terrain boisé : course facile dans un sens
- Champ cultivé
- Verger - Vignoble
- Lisière - Limite de végétation précise
- Particularités de végétation (arbre remarquable, etc.)



Fédération Régionale des Sports d'Orientation

avenue Général Bemhelm, 31
B - 1040 Bruxelles
tel / fax : 02/840.69.22
FRSOjndebehogne@skynet.be
www.frso.be

licence  3360

LEGENDE	
	Zone dangereuse
	Zone bitumée avec trafic
	Zone bitumée sans trafic
	Parking arboré
	Route
	Chemin, Sentier
	Clôture franchissable
	Clôture infranchissable
	Objet particulier, Escalier
	Lampadaire
	Construction infranchissable
	Construction franchissable
	Rocher
	Courbe de niveau, de forme
	Dépression Grande, petite
	Abrupt de terre, Levée de terre
	Sommet
	Trou, Butte
	Ruisseau, Fossé humide, sec
	Particularité hydrographique
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Zone d'habitations (privé)
	Limite de végétation distincte
	Arbre isolé, Souche, Haie
	Particularité de la végétation
Pénétrabilité de la forêt	
	100%
	80%
	50%
	20%








lexique, légende, carto

légende

Les couleurs et les symboles

- Le noir (route, chemin, maison...) tout ce que l'homme a construit. Les rochers sont aussi en noir.
- Le bleu correspond à l'eau
- Le blanc et le vert correspond aux zones boisées : blanc : forêt course facile ; vert 1 : forêt course ralentie ; vert 2 forêt course difficile ; vert 3 forêt course très difficile à impénétrable
- Le jaune : terrain ouvert
- Le marron ou brun ou bistre : le relief
- Le rouge est le parcours de CO ; départ , postes , arrivée

Végétation

Terrain découvert, prairie	
Terrain découvert encombré	
Végétation basse (saisonnière)	
Forêt course facile	
Forêt course ralentie	
Forêt course difficile	
Forêt impénétrable	



Hydrographie

Plan d'eau



Ruisseau intermittent



Ruisseau



Mare



Marais



IX/ L'utilisation de la boussole

- Son principe est basé sur la propriété des aimants de s'orienter selon les lignes de force du champ magnétique terrestre.
- Son aiguille aimantée indique donc le nord magnétique.
- La boussole :
- Une boussole n'est pas obligatoire mais il faut savoir comment l'utiliser1) seulement pour orienter la carte2) pour relever l'azimut d'un point3) pour à partir de l'azimut trouver un poste c'est à dire faire une visée.

Alors la boussole, quand?

- Quand la carte ou le plan **ne font pas apparaître des repères suffisamment caractéristiques** pour orienter la carte ou déterminer le cheminement: espace nu, dunes, forêt sans relief « parlant »...
- Quand un **obstacle infranchissable** oblige à un changement de direction provisoire : un fourré impénétrable qui stoppe la progression en ligne...
- Si l'on choisit de l'étudier en tant qu'instrument d'observation et de mesure: sciences et technologie (nord, azimut, rapporteur...).

COMMENT TROUVER LES BALISES

- DEFINITION DES POSTES
- PARCOURS
- FEUILLE DE ROUTE

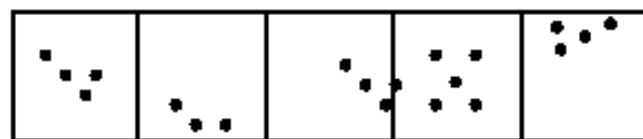
Le carton de contrôle

Au début de chaque course, chacun des coureurs reçoit un carton de contrôle sur lequel il poinçonne chaque balise trouvée. On compare les motifs recueillis avec ceux attendus pour chaque course. **Si ce carton est perdu aucune balise n'est validée !**



On poinçonne dans la case du carton qui correspond au numéro d'ordre inscrit sur la carte. S'il y a deux numéros, il s'agit du premier. Le second étant le numéro de poste qu'on retrouve sur la balise.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C	
<u>Etablissement</u>		EQUIPE :					Heure d'arrivée			
							Heure de départ			
							Temps			



Juste Faux Faux Juste Juste



En cas d'erreur(s), on peut utiliser une ou des case(s) de rattrapage (A, B ou C). On le signalera dès son arrivée aux contrôleurs. Dans le cas contraire, le poinçon ne sera pas pris en compte.

ATTENTION : Pour être validé, un poinçon doit être lisible et entièrement dans la case. Le motif est juste même s'il est inversé ou de travers.

VII/ Observation, évaluation, remédiations. Sécurité.

- EVALUATION
- SECURITE