

ACTIVITÉS PHYSIQUES
DE NATURE



La course d'orientation



SPORT

Auteurs

PRNSN - Pôle ressources national sports et nature

Public

À partir de 6 ans

Nombre de participants

Entre 10 et 12 enfants

Nombre de séances

1

Durée

2 h

Temps de préparation

🕒🕒

Présentation générale

La course d'orientation (« CO » pour les initiés) se définit comme une épreuve de course sportive individuelle se pratiquant en terrain varié sur un parcours matérialisé par des points de passage que le coureur doit rejoindre. À pied, à VTT ou à ski, le coureur utilise une carte et une boussole pour s'orienter. Elle permet une application concrète de notions parfois abstraites pour les jeunes, telles que la direction, le sens, la durée, l'échelle, le plan, les symboles, le calcul... Pour un enfant, la CO est un jeu de piste grandeur nature et un sport de nature par excellence. Elle est recommandée pour les qualités d'orientation spatiale qu'elle développe.

Programme des séances

Séance unique : la course d'orientation

Prolongements / approfondissements

Favoriser une approche éducative basée sur l'interdisciplinarité. Cette activité exige un travail cognitif entre la carte d'orientation et le terrain. Ce va-et-vient permanent du 3D au 2D s'appuie sur des connaissances mathématiques (échelle, distance, vitesse) et la lecture des correspondances topographiques, géographiques (un chemin, une forêt, un rocher).

SÉANCE UNIQUE

La course d'orientation

2 à 3 animateurs niveau BAFA ou intervenants extérieurs | 2 h



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un support adapté au public : plan, photographie aérienne, roadbook, carte de CO (échelle de 1/5 000 à 1/15 000), carte IGN (échelle de 1/25 000). Des balises ou jalons, une tenue de sport adaptée à la pratique de la course et aux conditions météorologiques, de l'eau, une trousse de premiers secours, un téléphone et la liste des numéros de première urgence.



AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Les lieux de pratique de l'orientation sont très variés : cour d'école, complexe sportif, parc urbain, forêt. On parle de PPO (parcours permanent d'orientation) lorsqu'un lieu est cartographié et dispose de postes (balises) permanents.
Pour débiter, préférez un lieu connu, simple et fermé, puis s'orienter progressivement vers un milieu naturel plus ouvert.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Pour les moins de 6 ans (à la découverte de la nature de soi)

- Observer son environnement, se situer dans l'espace, situer les objets entre eux : reconnaître la droite et la gauche, l'avant et l'arrière, par rapport à soi et à autrui.

Entre 6 et 10 ans (à l'assaut de nouveaux apprentissages)

- Respecter des consignes de sécurité et la mise en œuvre de technique que chacun doit s'approprier. Valoriser l'entraide, l'écoute, la solidarité et la responsabilité de l'autre (la course d'orientation se déroulant le plus souvent en binôme).

Entre 11 et 14 ans (construire son autonomie et découvrir ses propres limites)

- Construire et suivre un itinéraire à l'aide d'une carte. Maîtriser la notion d'échelle. Apprécier des distances. Contrôler ses émotions dans un milieu inconnu. Respecter l'environnement et les autres usagers. Développer l'autonomie en milieu naturel : réaliser des déplacements sécurisés et adaptés à ses capacités physiques. Prendre des décisions et les assumer. Bénéficier des effets d'une pratique sportive d'endurance sur la santé.

Les tranches d'âge sont données à titre indicatif et permettent de faire le lien entre les objectifs de l'activité et les possibilités de l'enfant au regard de son développement psychomoteur.

PRINCIPE ET DÉROULEMENT

La richesse des activités d'orientation contribue à développer chez le jeune la prise de décision, l'adaptation, la responsabilité, le respect de l'environnement, les qualités aérobies (l'endurance) et l'autonomie. On peut ainsi identifier différentes finalités éducatives en fonction de l'âge et du développement psychomoteur des enfants.

RÔLE DU DIRECTEUR

Proposer des activités physiques et sportives en cohérence avec les objectifs du projet pédagogique. Il intègre l'activité course d'orientation dans le projet pédagogique, s'assure de la compétence des membres de l'équipe pédagogique pour encadrer l'activité et prend connaissance du déroulement (lieu, horaires, conditions de sécurité).

Si l'activité est confiée à un intervenant extérieur, le directeur s'assure que l'intervenant est en capacité réglementaire d'encadrer l'activité (qualification fédérale, diplôme d'État, carte professionnelle...), il précise à l'intervenant les objectifs du projet éducatif et les attentes de l'activité orientation dans celui-ci, et définit avec l'intervenant et les animateurs le rôle de chacun : avant, pendant et après l'activité.

Dans tous les cas, le rôle de l'animateur est de faciliter la participation de tous.

ENCADREMENT PAR UN MEMBRE DE L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

ÉTAPE 1 : AVANT LA COURSE

Reconnaître au préalable le site de pratique, vérifier les conditions d'utilisation et demander une autorisation de passage le cas échéant. Se tenir informé des conditions météorologiques et préparer la séance en choisissant des situations ludiques et adaptées au public.

ÉTAPE 2 : PENDANT LA COURSE

Préciser aux jeunes le dispositif de sécurité : les lignes d'arrêt à ne pas franchir (route, limite de forêt etc.) et l'horaire de retour. Réguler les conduites des jeunes (échanges sur les choix réalisés, les difficultés rencontrées, etc.).

Si besoin, utiliser un tableau de « gestion des jeunes » permettant de les situer dans l'espace de pratique.

ÉTAPE 3 : APRÈS LA COURSE

Faire un retour avec les jeunes sur la manière dont ils ont vécu la séance, puis transmettre un bilan au directeur.

LIENS

- [Réglementation de l'encadrement pour la course d'orientation](#)
- [Autres ressources pédagogiques du PRNSN](#)