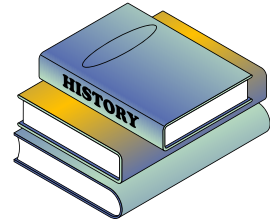


# COURSE D'ORIENTATION

# ORIGINE DE LA COURSE D'ORIENTATION



La course d'orientation commence en **1850** en Suède, dans l'armée.

L'envie d'aventures et de courses à l'air libre, ils ont créé cette activité pour se repérer sur un parcours inconnu en pleine nature à l'aide d'une carte et d'une boussole.

L'armée suédoise organise la **première compétition militaire** de course d'orientation en 1893.

La première compétition organisée pour les civils fût en 1897 par la Norvège.

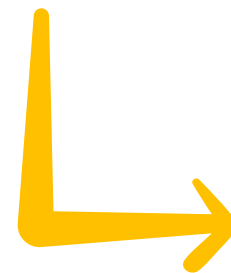
Très pratiqué par les pays scandinaves.

Cette activité est très utilisée durant le cursus scolaire par les professeurs d'EPS



La fédération française est créée en 1970.

*Site de la FFCO, trouver des C.O près de chez vous.*



# LOGIQUE INTERNE

La C.O est une course individuelle ou collective, contre la montre, en terrain inconnu ou non, matérialiser par des postes (**balises**) que le concurrent doit découvrir dans un imposé ou non par l'itinéraire de son choix en se servant d'une carte et/ou d'une boussole.

L'objectif principal de la course d'orientation est de naviguer avec succès sur un parcours préétabli en passant par des points de contrôle marqués sur la carte, **dans l'ordre spécifié**, et enregistrer **le temps le plus rapide possible**.

Lors d'une course d'orientation, les participants, **appelés orienteurs**, reçoivent une carte détaillée de la zone de course, souvent une forêt ou un parc avec divers types de terrains, tels que des sentiers, des clairières, des collines et des cours d'eau. Sur la carte, des points de contrôle (balises) sont indiqués sous forme de cercles numérotés ou de symboles spécifiques, et les orienteurs doivent les trouver en utilisant leur boussole et leur sens de l'orientation.

La C.O demande à l'éducateur une **organisation opère**, il garanti la sécurité du lieu, repère les potentiel danger. Il **construit le mécanisme de la course d'orientation**. Cela demande beaucoup de travail en amont.



# MATÉRIEL



*Une balise*, est un point de contrôle matérialisé sur le terrain à l'aide d'un objet physique. Elle peut être de différente taille, couleur. Un éducateur peut faire ses propres balises.



*Un poinçon*, également appelé "pince de poinçonnage" ou "pinces électroniques", est un dispositif utilisé par les orienteurs pour enregistrer leur passage à chaque point de contrôle (balise) sur le parcours.



**Le porte carte**, permet de mettre sa carte afin de la protéger de la météo. C'est un moyen aussi pour mettre la boussole, stylo, indice etc... elle peut se porter autour du cou.



**Un chrono**



L'éducateur peut utiliser tout type de matériel pour sa course d'orientation, il garantit la sécurité de ses participants à l'aide de **rubalise, plots, chasubles** etc.



# RÈGLES

*Respect des règles du parcours* : Les orienteurs doivent suivre le parcours défini sur la carte, en **passant par chaque point de contrôle (balise)** dans l'ordre spécifié. Tout raccourci ou passage en dehors du parcours désigné est généralement interdit.

*Passage obligatoire par les balises* : Chaque orienteur doit **obligatoirement poinçonner** ou enregistrer leur passage à chaque balise qu'ils trouvent. Cela permet de **vérifier** que tous les points de contrôle ont été atteints et assure l'intégrité de la course.

*Heure de départ et d'arrivée* : Les orienteurs ont un horaire de **départ défini** et doivent respecter **l'heure limite** d'arrivée pour enregistrer leur temps de course.

*Équipement obligatoire* : Selon les règles spécifiques de chaque compétition, certains équipements peuvent être obligatoires pour des raisons de sécurité, tels que la **boussole, une carte de secours, un sifflet**, etc.

*Catégories et classements* : Les compétitions de course d'orientation peuvent avoir **différentes catégories** de participants en fonction de l'âge, du sexe et du niveau de compétence. Les résultats sont souvent classés en fonction du temps de course.

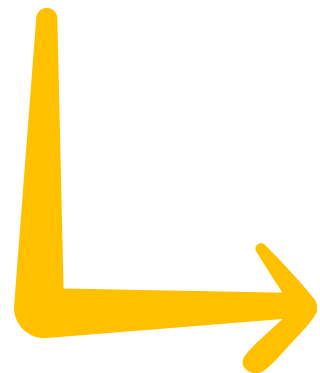


# RÈGLES

*Respect de l'environnement* : Les orienteurs doivent **respecter l'environnement** naturel dans lequel se déroule la course. Tout dommage ou impact sur la flore et la faune est généralement interdit.

*Respect des autres concurrents* : Les orienteurs doivent **respecter les autres** concurrents en évitant tout comportement antisportif ou dangereux

*Interdiction de déplacer les balises* : Les participants ont pour règle de respecter les autres, ainsi que l'organisation qui a été mise en place, de ce fait les participants ont pour ordre de ne **jamais déplacer, cacher, échanger les balises.**



Les règles sont propres à chaque course d'orientation, l'organisateur doit énoncer l'entièreté des règles du jeu et de sécurité avant de commencer la course.



# 3 RÈGLES FONDAMENTALES

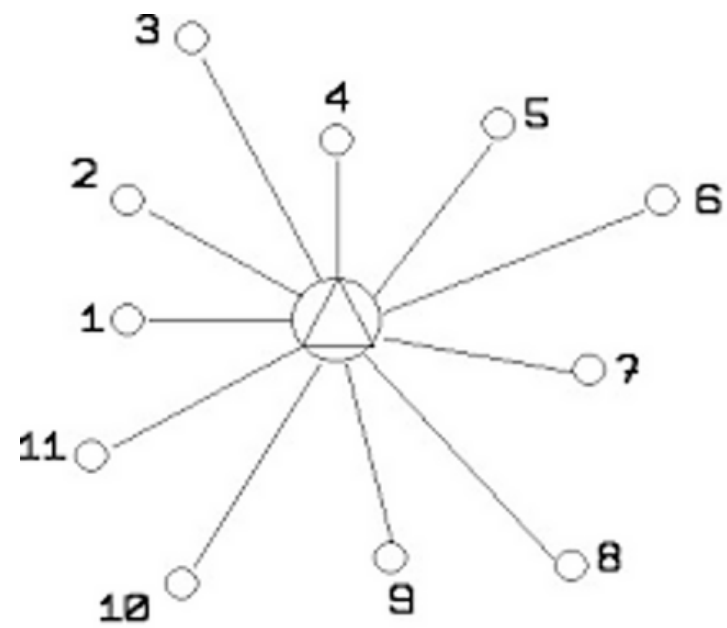
*Respect des règles du parcours* : Les orienteurs doivent suivre le parcours défini sur la carte, en passant par chaque point de contrôle (balise) dans l'ordre spécifié. Tout raccourci ou passage en dehors du parcours désigné est généralement interdit.

*Passage obligatoire par les balises* : Chaque orienteur doit obligatoirement poinçonner ou enregistrer leur passage à chaque balise qu'ils trouvent. Cela permet de vérifier que tous les points de contrôle ont été atteints et assure l'intégrité de la course.

*Heure de départ et d'arrivée* : Les orienteurs ont un horaire de départ défini et doivent respecter l'heure limite d'arrivée pour enregistrer leur temps de course.

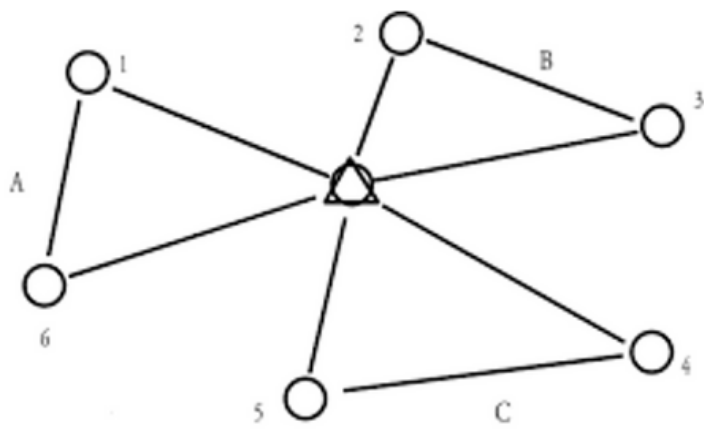


# TYPES DE COURSE D'ORIENTATION



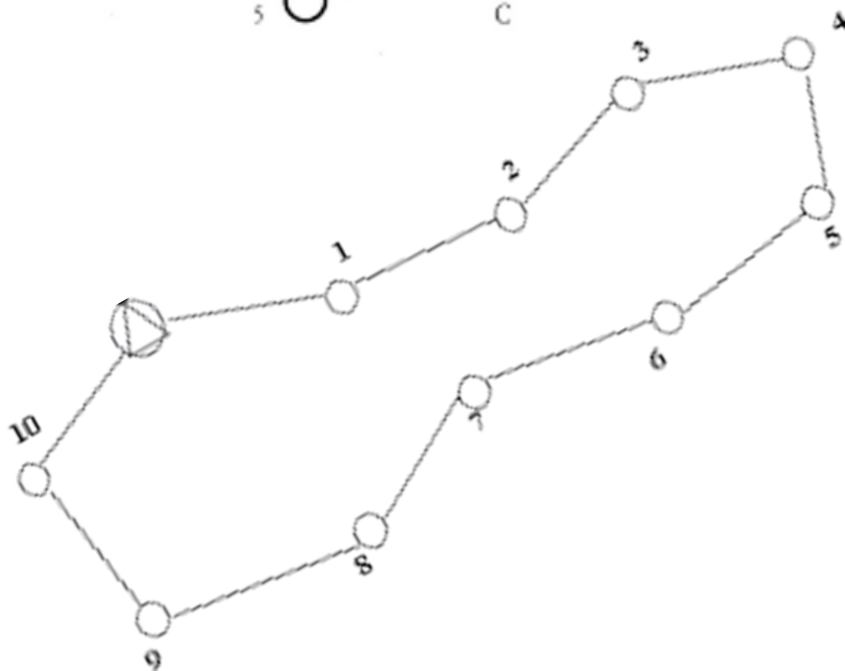
## *La course en étoile :*

- Sécurisant pour le débutant
- Retour au point de départ
- L'éducateur désigne à chaque fois la balise suivante



## *La course en papillon :*

- Initiation à la course en circuit
- Tous les 2 ou 3 balises on revient au point de départ
- Même organisation que la course en étoile



## *La course en circuit :*

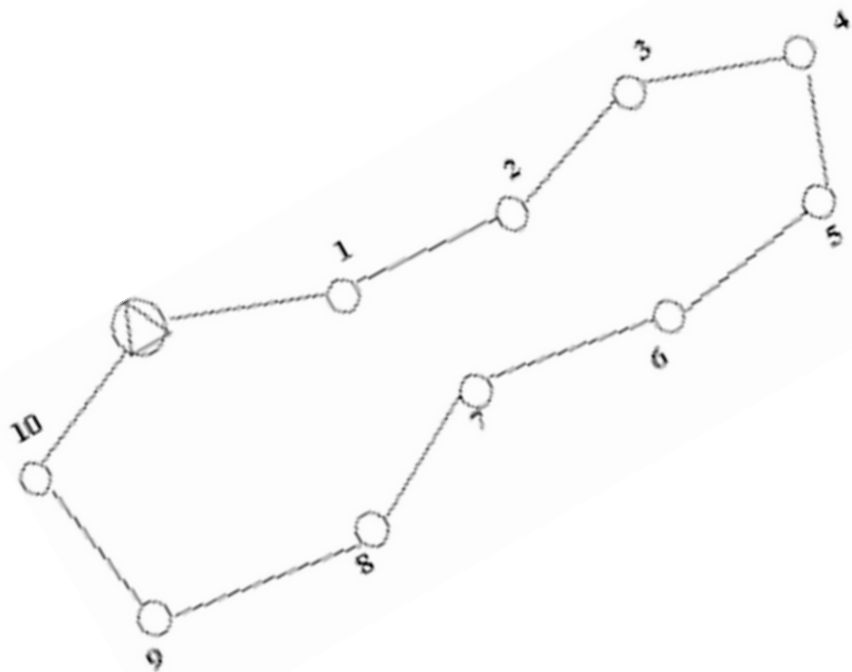
- La plus classique
- Suivre le sens des balises (1-2-3 )
- Décaler les départs

*(situation difficile à gérer en milieu scolaire)*





# TYPES DE COURSE D'ORIENTATION



## *La course en circuit avec de fausses balises*

- Ajouter des fausses balises entre chaque point.

## *La course au score en temps limité :*

- Chaque balise sont de valeurs différentes, suivant leur difficulté..
- L'équipe qui à le plus de points à la fin gagne.

## *La course en temps limité :*

- Trouver le plus de balises dans le temps annoncé.

## *Course en poste restante :*

- Chaque balises donnent des renseignements sur la balise suivante

Vous pouvez améliorer chaque course d'orientation avec des **petits jeux...**

(Parcours de pénalité, répondre à des questions, énigme, trouver un mot ou une phrase, épreuves physique/mental....)

*Faites place à votre imagination et créativité !*



# HABILITÉS MOTRICES

**Orientation** : La capacité de **s'orienter** est fondamentale en course d'orientation.

Cela implique de **savoir lire et interpréter** une carte topographique, d'**utiliser une boussole** pour s'orienter dans la bonne direction, de comprendre **les symboles cartographiques** et de **suivre un itinéraire prédéfini**.

**Course à pied** : La course à pied est une habileté motrice de base en course d'orientation. Les orienteurs doivent être capables de **courir sur différents types de terrains**, tels que des sentiers, des collines, des forêts, des prairies et des zones accidentées.

**Équilibre** : L'équilibre est important pour traverser des **terrains variés** et pour **éviter les chutes ou les blessures**.

**Agilité** : L'agilité permet aux orienteurs de se déplacer rapidement et avec souplesse autour des obstacles, des arbres, des rochers et autres éléments du terrain.

**Coordination œil-main** : Une bonne coordination œil-main est nécessaire pour **utiliser la boussole et la carte tout en se déplaçant**.



# HABILITÉS MOTRICES

*Réactivité* : La réactivité est importante pour **ajuster rapidement son itinéraire** en cas d'erreur ou de changement de plan.

*Endurance* : La course d'orientation peut être une **activité exigeante sur le plan physique**, et une bonne endurance est nécessaire pour maintenir un rythme soutenu pendant toute la durée de la course.

*Gestion de la vitesse* : Les orienteurs doivent savoir quand **accélérer, ralentir ou marcher** pour **optimiser leur temps de course** en fonction du terrain et de la distance entre les balises.



# HABILITÉS TACTIQUES

*Capacité à résoudre les problèmes et Choix des itinéraires* : : La course d'orientation exige souvent de **prendre des décisions rapides sur le terrain**, notamment pour choisir le meilleur chemin pour atteindre la prochaine balise.

*Lecture du terrain* : Les orienteurs doivent être capables de lire le terrain pour **identifier des caractéristiques clés, des repères et des points d'attaque** qui les aideront à trouver les balises plus facilement.

*Planification de l'itinéraire* : Les orienteurs doivent **planifier leur itinéraire avant le départ** en étudiant attentivement la carte et en identifiant les points de contrôle (balises) et les chemins les plus efficaces pour les atteindre.

*Méthodes de navigation* : Les orienteurs peuvent utiliser **différentes méthodes de navigation**, telles que **l'azimut**, le suivi de chemin, l'attaque par point d'attaque ou la navigation par contours, en fonction du terrain et de la situation.



# HABILITÉS TACTIQUES

*Stratégie de compétition* : En compétition, les orienteurs peuvent élaborer une stratégie en **fonction de leurs forces et de leurs faiblesses**, de celles de leurs concurrents, ainsi que de la configuration du parcours et des conditions météorologiques.



# 3 STRATÉGIES



Où je suis ?



Comment j'y vais ?



Je suis toujours sur le bon chemin ?



# OÙ JE SUIS ?

Végétation - pénétrabilité	
100 %	Végétation haute
70 %	Végétation basse
30 %	Sens de course
0 %	Élément de végétation particulier
Pointillés : limites de végétation précise	
Terrain découvert (prairie, clairière)	
Terrain découvert avec arbres dispersés	
Terrain découvert encombré	
Déboisé encombré avec arbres dispersés	
Terrain cultivé, passage interdit saisonnier	
Verger	
Vignes	
Limites de terrain cultivé	
Courbe de niveau	
Courbe maîtresse (sur les 3 courbes)	
Courbe de forme de relief	
Tiré de sens de pente	
Dépression - Petite dépression	
Trou - Charbonnière	
Colline - Butte	
Levée de terre	
Petite levée de terre	
Fossé sec - Ravine	
Abrupt de terre	
Terrain accidenté	
Etang, mare : franchissable, infranchissable	
Cours d'eau important franchissable	
Cours d'eau infranchissable, avec gué	
Ruisseau, fossé de drainage important	
Ruisseau intermittent ou fossé humide	
Marais étroit	
Marais dangereux infranchissable	
Marais distinct	
Marais : peu visible ou saisonnier - Ponctuel	
Puits ou source captée - Trou d'eau	
Source - Élément d'eau particulier	
Passage d'eau sous terrain	
Falaise infranchissable	
Falaise franchissable	
Colonne rocheuse	
Petit bloc rocher - Grand bloc rocheux	
Grotte, caverne - Trou rocheux	
Affurement rocheux	
Zone de bloc rocheux	
Pierrier, sol caillouteux	
Départ - Poste de contrôle - Numéro du poste	
Itinéraire balisé - Arrivée	
Limite interdite, point de passage	
Zone interdite - Zone dangereuse	
Route interdite	
Poste de secours - Poste de ravitaillement	
Autoroute - Route principale	
Passage sous une route	
Petite route carrossable - Chemin carrossable	
Chemin très visible (pour piétons) - Sentier	
Sentier peu visible - Layan	
Junction de sentiers : peu visible - visible	
Pont piéton (sans chemin et menant)	
Chemin ou sentier avec un pont	
Passage à gué	
Mur : infranchissable, franchissable, en ruine	
Clôture : infranchissable, franchissable, en ruine	
Construction - Ruine - Petite ruine	
Zone d'habitation : détaillée - non détaillée	
Parking	
Zones toujours interdites	
Conduites : franchissable - infranchissable	
Ligne à haute tension	
Ligne électrique ou trolley	
Voie ferrée	
Borne, petit monument - Mangeoire	
Petite tour, affût de chasse - Champ de tir	
Tombe, petite chapelle, calvaire - Haute tour	
Éléments particulier dus à l'homme	
Course en parc	
Bâtiment - Passage sous bâtiment	
Escaliers - Forme, contour de bâtiment	

LABENNE Centre  
Echelle : 1/2500 ème  
Equidistance: 5 m

**Bleu**

Labenne Centre - le cyclod	
<b>Bleu</b>	<b>1,0 km</b>
Départ : objet particulier, Panneau	
1	31 Jonction de chemins ou sentiers
2	45 Clôture, angle SE (intérieur)
3	34 Jonction de chemins ou sentiers
4	44 Haie, extrémité Sud
5	35 Construction, angle NO (intérieur)
6	43 Construction, angle NE (extérieur)
7	32 Clôture, angle NE (extérieur)
8	36 Colline, côté Est
9	49 Jonction de chemins ou sentiers
S'orienter sur 60 m jusqu'à l'arrivée (trajet non balisé)	

www.fforientation.fr

01 47 97 11 91 - contact@fforientation.fr

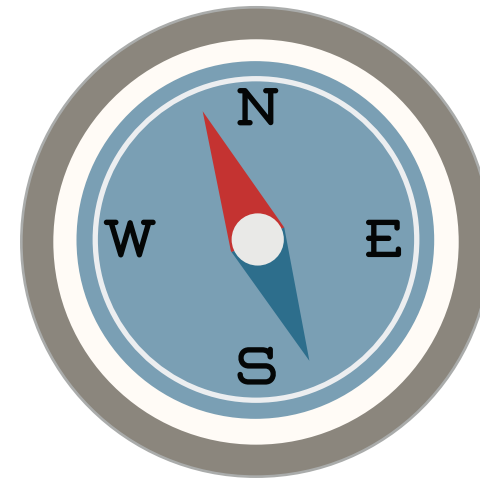
Identifier où je suis sur la carte

Orienter sa carte et la tenir correctement

Lire une carte

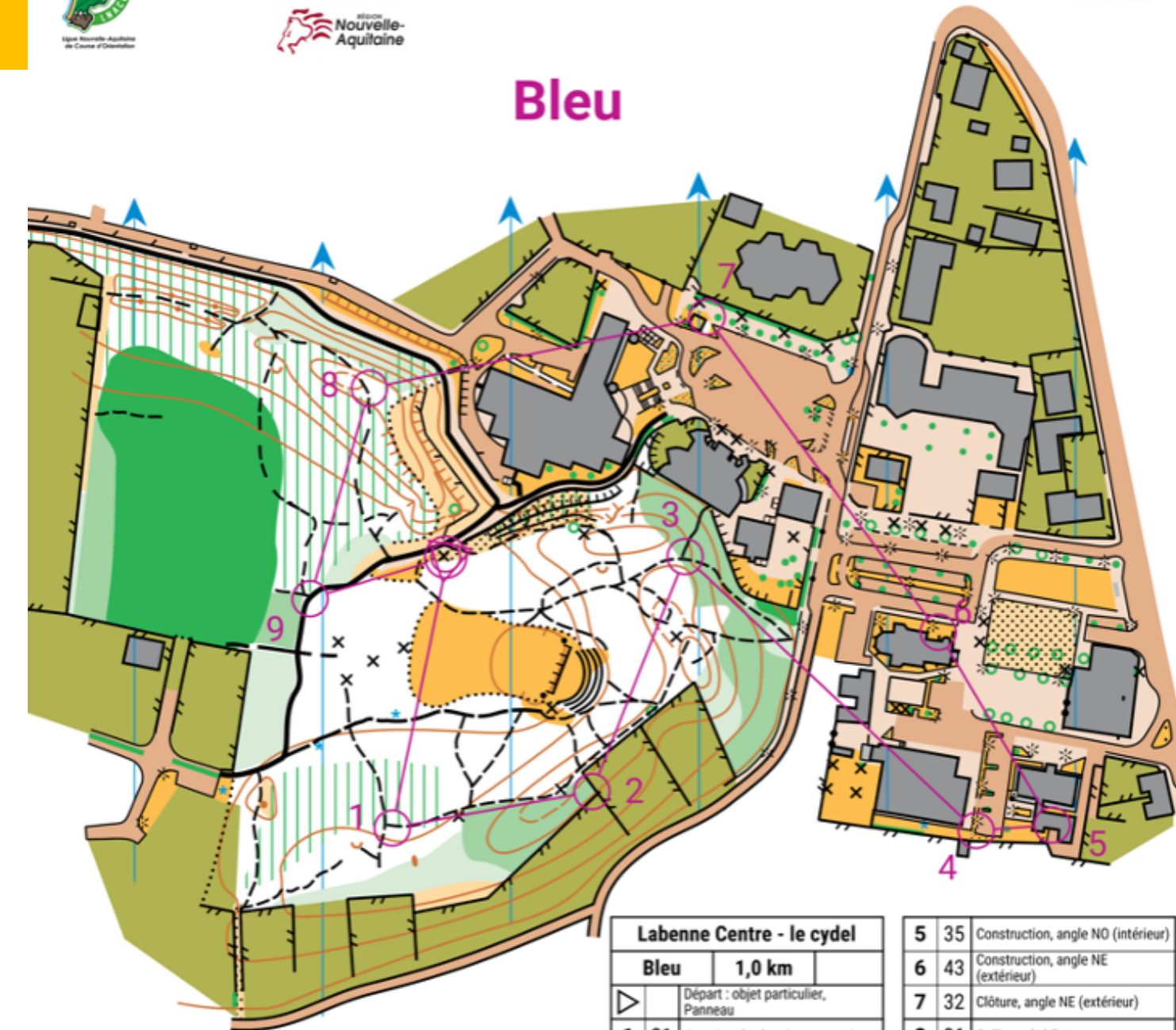
Relation carte-terrain

Utilisation de la boussole



# COMMENT J'Y VAIS ?

- **Lignes directrices**, c'est-à-dire ce que je vais suivre (chemin, lisière...).
- **Points d'appui**, c'est-à-dire ce qui confirme mon itinéraire (virage, ruine...).
- **Points de décision**, c'est-à-dire là où je change de ligne directrice.
- **Sauts**, c'est-à-dire les endroits où je peux couper.
- **Lignes d'arrêt**, c'est-à-dire les lignes que je ne dois pas dépasser, ou les lignes sur lesquelles je dois arriver après un saut (clôture, ligne électrique...)



Labenne Centre - le cydel		
	Bleu	1,0 km
▶	Départ : objet particulier, Panneau	
1	31	Jonction de chemins ou sentiers
2	45	Clôture, angle SE (intérieur)
3	34	Jonction de chemins ou sentiers
4	44	Haie, extrémité Sud
5	35	Construction, angle NO (intérieur)
6	43	Construction, angle NE (extérieur)
7	32	Clôture, angle NE (extérieur)
8	36	Colline, côté Est
9	49	Jonction de chemins ou sentiers
S'orienter sur 60 m jusqu'à l'arrivée (trajet non balisé)		

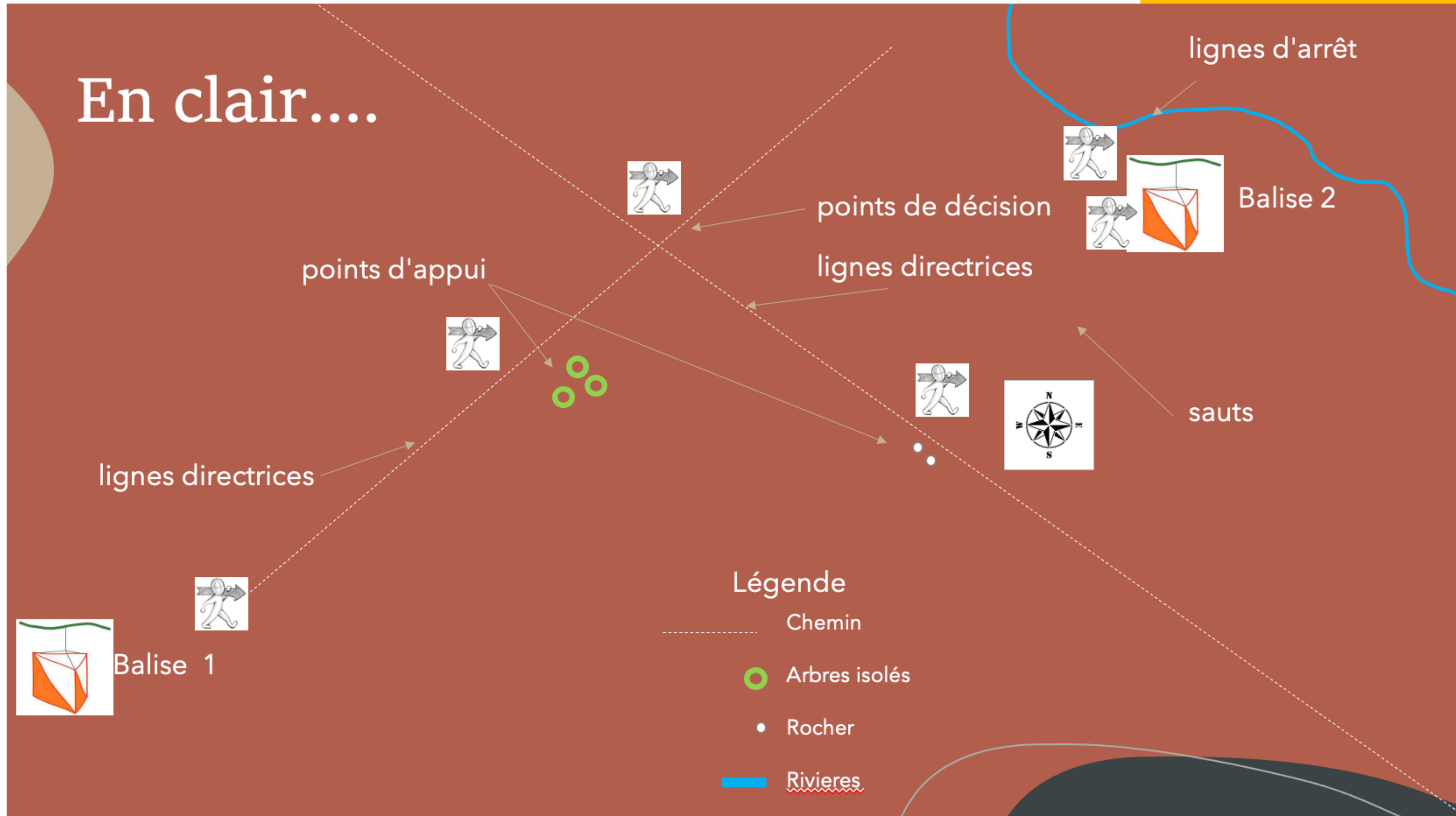
Carte de course d'orientation N° 2019 - D40 - 175  
 Carte de base : OSM Surface : 0,1 km<sup>2</sup>  
 Révisé : Juillet 2019 Dessin : Cart'O Landes  
 Contribution : OT et Mairie de Labenne  
 Possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.  
 Visitation d'accès : Mairie et Réserve Naturelle  
 Numéro d'urgence : 15 ou 112  
 Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite. ©FFCO-2019  
 Données CDCO40 17 rue de Moscou, pôle animation, 40140 SOUSTONS



# JE SUIS TOUJOURS SUR LE BON CHEMIN ?

## En clair....

*Outre les points d'appuis, il faut également faire un point régulier pour être capable de se situer sur la carte.*



*Technique du pouce sur la carte, pour matérialiser toujours le dernier point connu et vérifiable.*



# ECHELLE

## Quelques repères

1 : 1 000 000 → 1 cm sur la carte = 10 km

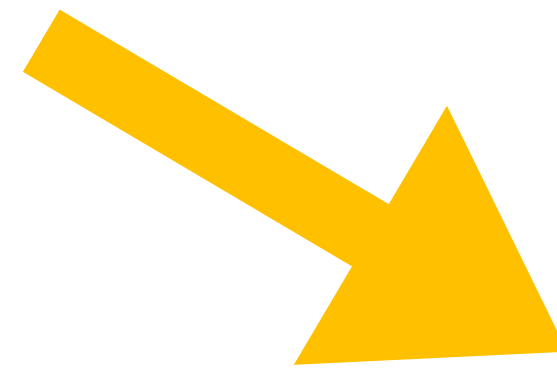
1 : 250 000 → 1 cm sur la carte = 2,5 km

1 : 100 000 → 1 cm sur la carte = 1 km

1 : 75 000 → 1 cm sur la carte = 750 m

1 : 25 000 → 1 cm sur la carte = 250 m

L'échelle indique la relation mathématique entre les mesures sur la carte et les mesures équivalentes sur le terrain.



**Labenne Centre**  
Echelle : 1/2500 ème  
Equidistance: 5 m

Fédération Française de Course  
LABENNE  
NATURE Océane  
MACS  
Nouvelle-Aquitaine

**Bleu**






# LES DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS

*Il existe 6 spécialités :*

- Course d'orientation pédestre.
- Course d'orientation VTT.
- Course d'orientation à ski.
- Course d'orientation de précision.
- Course d'orientation en raid.



# POUR LES ENFANTS ?

	Photo, dessin, plan non codé, maquette	Plan avec symboles simples, début de codages et légende, respect des distances	Plan ou carte pour des espaces restreints et peu complexes, orientation/nord, échelle, légende	Cartes pour des espaces plus complexes, plus vastes, courbes de niveau (planimétrie)
<b>Niveau 1</b>				
<b>Niveau 2</b>				
<b>Niveau 3</b>				



# FINALITÉS ÉDUCATIVES

*Esprit d'analyse et de résolution de problèmes* : La course d'orientation met les participants au défi d'analyser rapidement les informations disponibles sur la carte, de prendre des décisions éclairées et de résoudre des problèmes sur le terrain, ce qui améliore leur esprit d'analyse et de résolution de problèmes.

*Développement de la confiance en soi* : La réussite de la course d'orientation, en trouvant les balises et en naviguant avec succès, renforce la confiance en soi et l'estime de soi des participants.

*Esprit d'équipe* : La course d'orientation peut être pratiquée individuellement ou en équipe. Dans les courses en équipe, les participants développent des compétences de collaboration, de communication et d'entraide pour atteindre ensemble les objectifs du parcours.

*Respect de l'environnement* : La course d'orientation se déroule généralement en pleine nature, ce qui encourage le respect de l'environnement et la sensibilisation à la préservation des espaces naturels.

*Gestion du stress et des émotions* : La compétition en course d'orientation peut être stressante, et les participants apprennent à gérer leurs émotions, à garder leur calme et à prendre des décisions réfléchies sous pression.

*Sens de l'aventure et de la découverte* : La course d'orientation amène les participants à explorer de nouveaux environnements, à découvrir des lieux inconnus et à développer un sens de l'aventure et de la curiosité.

*Dépassement de soi* : La course d'orientation pousse les participants à se dépasser, à relever des défis personnels et à surmonter leurs limites physiques et mentales.

