

# Module Course d'orientation

Champ d'apprentissage : Adapter ses déplacements à des environnements variés.

## Attendus de fin de cycle :

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

## Compétences travaillées pendant le cycle :

- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Adapter son déplacement aux différents milieux.
- Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc...).
- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
- Aider l'autre.

## Module 1, Course d'Orientation fin du cycle 2 ou CM1

Phases	Séances	Objectifs
<b>Phase de découverte</b>	<a href="#"><u>Course au croquis</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la relation entre le terrain et le représenté (dessin figuratif, plan).</li> <li>• Prendre conscience de l'importance de la précision de l'emplacement des balises (point remarquable).</li> <li>• Comprendre l'intérêt d'un plan pour s'orienter et se déplacer.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Jeu des 9 postes</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir le symbole départ, arrivée, et des croix noires qui peuvent symboliser des plots, cerceaux...</li> <li>• Orienter la carte.</li> </ul>
<b>Situation de référence</b>	<a href="#"><u>Une course d'orientation</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivre une course d'orientation.</li> <li>• Repérer des difficultés.</li> </ul>
<b>Phase d'apprentissage</b>	<a href="#"><u>Parcours plots</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la carte pliée, orientée en permanence, avec le pouce dessus.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Parcours étoile</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la relation carte/terrain.</li> <li>• Orienter la carte.</li> <li>• Devenir autonome.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Parcours agilité/concentration</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être capable de courir en tout terrain : compétence agilité.</li> <li>• Être capable de lire une carte de façon précise sur un espace restreint où figure un réseau de postes important : compétence concentration.</li> <li>• Être capable d'enchaîner les 2 types d'effort.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Mémo relais</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mémoriser correctement et rapidement l'emplacement d'un plot situé sur un plan simplifié.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Duels</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir vite.</li> <li>• Appliquer les acquis sous la pression d'une situation d'opposition.</li> </ul>
<b>Situation de référence</b>	<a href="#"><u>Une course d'orientation</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesurer des progrès</li> </ul>
<b>Réinvestissement</b>	<a href="#"><u>Rencontre sportive course au score</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réinvestir les acquis.</li> <li>• Favoriser la coopération entre des élèves de classes différentes.</li> <li>• Faire rentrer simultanément un grand nombre d'élèves dans l'activité.</li> </ul>

## Module 2, Course d'Orientation cycle 3

Phases	Séances	Objectifs
<b>Phase de découverte</b>	<a href="#"><u>Pose/Recherche</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire la relation carte/terrain.</li> <li>S'approprier la légende de la carte.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Présentation de l'activité sociale de référence</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître l'APSA (domaine 5 du socle).</li> </ul>
<b>Situation de référence</b>	<a href="#"><u>Une course d'orientation</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vivre une course d'orientation.</li> <li>Repérer des difficultés.</li> </ul>
<b>Phase d'apprentissage</b>	<a href="#"><u>Parcours plots</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir la carte pliée, orientée en permanence, avec le pouce dessus.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Suivi d'itinéraires</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la lecture de la carte.</li> <li>Comprendre la nécessité d'orienter son plan.</li> <li>Faire la relation carte/terrain.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Parcours agilité/concentration</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de courir en tout terrain : compétence agilité.</li> <li>Être capable de lire une carte de façon précise sur un espace restreint où figure un réseau de postes important : compétence concentration.</li> <li>Être capable d'enchaîner les 2 types d'effort.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Parcours mémoire</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sélectionner les informations importantes.</li> <li>Mémoriser.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Duels</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir vite.</li> <li>Appliquer les acquis sous la pression d'une situation d'opposition.</li> </ul>
	<a href="#"><u>Vraies ou fausses</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orienter la carte.</li> <li>Faire la relation carte/terrain.</li> <li>Ne pas se laisser influencer par d'autres coureurs.</li> </ul>
	<a href="#"><u>La carte du pirate</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre la nécessité d'orienter son plan.</li> <li>Prendre des indices les plus précis possible.</li> <li>Courir vite dans un lieu connu.</li> </ul>
<b>Situation de référence</b>	<a href="#"><u>Une course d'orientation</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mesurer des progrès</li> </ul>
<b>Réinvestissement</b>	<a href="#"><u>Rencontre sportive : course au score</u></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réinvestir les acquis.</li> <li>Favoriser la coopération entre des élèves de classes différentes.</li> <li>Faire rentrer simultanément un grand nombre d'élèves dans l'activité.</li> </ul>

Merci à Alain et Hervé pour leurs précieux conseils