

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

Course d'orientation

Éléments de construction d'une séquence d'enseignement

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE			
AFC 1 : Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.	AFC 2 : Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.	AFC 3 : Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.	AFC 4 : Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015*. *Cette phrase en italique est sans objet pour cette activité.
<p>COMPÉTENCES À CONSTRUIRE</p> <p>Les mots en italique dans le document sont commentés dans un lexique disponible à la fin du document.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (<i>lignes directrices</i> simples, croisements, objets particuliers et <i>points remarquables</i>), sur l'échelle de la carte afin de trouver des <i>postes</i> proches du point de départ ou à quelques <i>points de décisions</i> de celui-ci. • Adapter son déplacement et sa motricité aux spécificités du milieu (obstacles, végétation, pluie, etc.). • 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). 			

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

D 1.4 : COMPRENDRE, S'EXPRIMER EN UTILISANT LES LANGAGES DES ARTS ET DU CORPS**CG 1 : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps**

- Identifier les grandes lignes (routes, chemins, clôtures, etc.) pour organiser son déplacement et les *lignes d'arrêt* pour rester dans le périmètre délimité.
- Se situer et se déplacer grâce à des points remarquables (éléments facilement repérables sur le terrain et sur la carte), aux éléments de planimétrie (lignes directrices simples comme les routes et les chemins ; objets particuliers) à l'échelle de la carte.
- Trouver des postes proches, parfois à vue, grâce à plusieurs éléments saillants du milieu (points remarquables, objets particuliers) en faisant le lien entre le terrain et le support (carte, plan, photo).
- Se déplacer sur les lignes directrices simples, en enchaînant quelques points de décision.
- Conduire un déplacement sans appréhension en mettant en œuvre **la technique du POP** (Pliage/Orientation/Pouce) :
 - Plier sa carte pour permettre le suivi du déplacement avec son pouce ;
 - Orienter sa carte à chaque changement de direction pour la faire correspondre au terrain ;
 - Pouce placé sur le dernier élément de la carte reconnu dans la réalité afin de se situer en permanence.
- Gérer sa course (choix de poste/vitesse de déplacement) pour pouvoir revenir au point de départ dans les délais.
- Adapter sa motricité aux obstacles du terrain.
- Se confronter à des lieux présentant des spécificités différentes, mais dont l'environnement reste simple à traiter en termes d'informations (cours d'école, complexe sportif, cité scolaire, parc fermé, milieu naturel partiellement connu).
- Savoir se repérer sur différents types de supports (plans, cartes de course d'orientation très simples dont la légende et l'échelle ont été adaptées).

D 2 : LES MÉTHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE**CG 2 : S'appropriier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre**

- Construire et s'approprier la légende pour faire le lien entre le terrain (ce qui est observé sur le terrain) et la carte (ce qui est symbolisé) :
 - croiser les données issues du support (carte, road-book, etc.) et du terrain pour vérifier son emplacement ;
 - se représenter un lieu en observant le support (carte, road-book...) puis vérifier la concordance avec ce qui est observé sur le terrain.
- À l'inverse, prendre des indices sur le terrain puis vérifier la concordance avec les éléments présents sur le support (carte, road-book, etc.).
- Oser s'engager dans un parcours en adéquation avec son niveau de lecture de carte et du terrain malgré le caractère impressionnant du milieu et l'enjeu de la course.

Au départ :

- repérer les limites de l'espace d'évolution (lignes d'arrêt, zones interdites) à ne pas dépasser ;
- identifier le point de départ, d'arrivée, ainsi que la définition du poste recherché ;
- orienter sa carte, c'est à dire, connaître les quatre points cardinaux en sachant que le haut de carte correspond au nord ;
- planifier l'itinéraire en prenant appui sur des éléments simples (points remarquables, lignes directrices, points de décision comme les croisements) qui jalonnent et guideront le déplacement. Être capable de verbaliser ce projet d'itinéraire.

Durant le trajet :

- suivre le parcours initialement prévu : reconnaître les lignes et points d'appui ; alterner différentes allures de course durant le parcours : ralentir à chaque point de décision... ;
- appliquer la technique du POP pour suivre son déplacement en permanence sur la carte. Connaissance des symboles et reconnaissance sur le terrain ;
- privilégier la précision et la recherche du poste à la vitesse ;
- savoir revenir sur ses pas en cas d'erreur dans la recherche d'une balise.

Au retour :

- noter l'heure de son arrivée, le cas échéant calculer le temps réalisé ;
- s'auto-évaluer en se référant au tableau de correction ;
- formaliser sommairement son itinéraire (oralement et/ou en le surlignant sur le plan ou la carte) ;
- analyser son parcours, ses erreurs ;
- gérer ses échecs en acceptant de repartir sur un même parcours pour le réussir.

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

D 3 : LA FORMATION DE LA PERSONNE ET DU CITOYEN**CG 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

- Assumer ses responsabilités, partager les choix et assurer différents rôles au sein d'un groupe.
- Gérer les outils de sa sécurité en toute autonomie : contrôler son temps, remplir [le tableau de suivi « qui fait-quoi-quand »](#).
- Gérer sa pratique en autonomie : choisir un parcours permettant la réussite ou visant une progression ; à son retour, s'auto évaluer ; poser, ramasser les balises.

D 4 : LES SYSTÈMES NATURELS ET LES SYSTÈMES TECHNIQUES**CG 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

- Repérer les éléments principaux de la carte : lignes d'arrêt-point de rassemblement (position de l'enseignant).
- Identifier les risques potentiels.
- Appliquer des procédures de sécurité liées à la pratique :
 - noter son heure de départ, le parcours sur lequel l'élève ou le groupe s'engage, sur le tableau de suivi « qui fait-quoi-quand » ;
 - avoir son matériel (montre, chronomètre, etc.) ;
 - connaître et mettre en œuvre le protocole d'urgence en cas de blessure d'un membre du groupe ;
 - savoir renoncer si le parcours choisi ne permet pas un retour au point de ralliement en sécurité et dans les délais ;
 - rester avec son ou ses partenaire(s) tout au long du parcours ;
 - respecter les lignes d'arrêt (limites à ne pas dépasser) et les zones interdites ;
 - devenir éco citoyen en veillant à ne pas dégrader le lieu de pratique et en le laissant propre.

D 5 : LES REPRÉSENTATIONS DU MONDE ET L'ACTIVITÉ HUMAINE**CG 5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique**

- Dans sa pratique personnelle, être capable de choisir l'activité et son niveau d'engagement au regard de ses capacités et des dangers potentiels.
- Connaître l'accidentologie de l'activité pour mettre en œuvre les principes de sécurité (par exemple, les entorses liées à une course tout-terrain).

		ATTENDUS DE FIN DE CYCLE			
		Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints	Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints	Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints	Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION	L'orienteur	<p>Passer d'un projet de course aléatoire et d'un repérage imprécis engendrant peu de réussite...</p> <p>Planification : passer d'un départ hâtif sans projet de course et d'une carte perçue comme un « brouillard » d'informations...</p> <p>Déplacement sur terrain simple : passer de vitesses aléatoires de courses...</p> <p>Analyse de ses erreurs : passer d'une absence d'analyse de ses erreurs et/ou de correction...</p>	<p>...à une réussite de parcours dans une zone proche du point de départ, parfois à vue en s'appuyant sur des points remarquables, objets particuliers et lignes directrices principales...</p> <p>...à une planification s'appuyant sur une estimation de la direction à prendre (grâce à une orientation de carte correcte) et sur le décodage des éléments simples et proches du départ (lignes directrices simples, points remarquables, objets particuliers)...</p> <p>...à un déplacement alternant course (sur les portions sûres) et marche (dans les zones nécessitant précision : points de décision, approche du poste)...</p> <p>...à une analyse sommaire fondée sur la vérification de la direction approximative du poste et de sa définition exacte...</p>	<p>...à la recherche de postes plus éloignés, situés proches de lignes directrices, mais nécessitant d'enchaîner plusieurs points de décision (comme les croisements)...</p> <p>...à la construction d'un itinéraire empruntant un enchaînement de lignes directrices (routes, chemins) et de points de décision (comme les croisements)...</p> <p>...à des allures de courses modulées, ralenties notamment au niveau des points de décision et des points d'appui...</p> <p>...à une analyse précise : détection de la zone de l'erreur ou de la perte de temps...</p>	<p>...à la recherche de stratégies de course permettant de gagner en rapidité.</p> <p>...à un choix d'itinéraires parmi les possibles, permettant de gagner en rapidité.</p> <p>...à un déplacement fluide et rapide grâce à la mémorisation, l'anticipation de certaines portions du trajet, ainsi qu'au maintien de son engagement moteur sur l'intégralité du parcours.</p> <p>...à une analyse plus fine de sa performance destinée à déterminer une stratégie de course qui aurait permis d'être plus rapide.</p>

		ATTENDUS DE FIN DE CYCLE			
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION	L'élève gestionnaire de sa sécurité et des tâches organisationnelles	<p>Sécurité : passer d'une méconnaissance des risques liés à l'activité et des protocoles de sécurité...</p> <p>Choix des parcours : passer d'un choix de niveau de parcours qui serait hasardeux et inadapté sans le guidage de l'enseignant...</p> <p>Organisationnel : passer d'un engagement spontané niant le cadre de la situation...</p>	<p>...à une connaissance des règles de sécurité ne garantissant pas toujours leur respect, notamment en situation de stress : désolidarisation du groupe, dépassement des délais par exemple...</p> <p>...à un choix encore étayé par l'enseignant de parcours adaptés à ses ressources...</p> <p>...à un engagement respectant un protocole simple (chronométrage, correction)...</p>	<p>...au respect des consignes et protocoles de sécurité dans la plupart des situations...</p> <p>...à un choix personnel visant une réussite fréquente sur un parcours adapté à ses ressources...</p> <p>...à un engagement impliquant la maîtrise d'outils et de protocoles plus nombreux (choix du niveau de parcours, tableau de suivi, etc.) nécessitant parfois une aide de l'enseignant...</p>	<p>...à une solidarité active envers les autres pratiquants.</p> <p>...à des choix autonomes et plus audacieux de parcours adaptés à ses ressources, porteurs de progrès.</p> <p>...à un engagement plus autonome dans les tâches organisationnelles.</p>
		Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints	Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints	Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints	Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés
REPÈRES POUR ÉVALUER	L'orienteur Difficulté des postes trouvés	L'élève trouve des postes proches du point de départ et/ou à vue sur des points remarquables.	L'élève trouve des postes proches du point de départ et/ou à vue sur des points remarquables, mais aussi sur des éléments plus fins comme les objets particuliers.	L'élève trouve des postes situés à plusieurs points de décision du départ et proches de lignes directrices simples (routes, chemins).	L'élève trouve des postes situés à plusieurs points de décision du départ et nécessitant la prise en compte d'éléments plus fins de la légende (sentiers peu visibles par exemple).
	<p>Faisabilité du projet :</p> <ul style="list-style-type: none"> réussite du parcours ; choix d'un parcours adapté à ses ressources. <p>Qualité de réalisation du déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> temps réalisé ; fluidité. 	<p>Les réussites sont aléatoires et les erreurs nombreuses.</p> <p>Le choix du parcours (trop difficile) est parfois inadapté aux capacités de l'élève.</p> <p>Le temps réalisé est élevé car le déplacement est souvent aléatoire (tentatives éprouvant chaque choix, errance).</p>	<p>Les réussites deviennent plus fréquentes sur les parcours faciles.</p> <p>Le choix du parcours permet en général la réussite de celui-ci, mais peut se révéler peu ambitieux (trop facile) au regard des capacités de l'élève.</p> <p>Le temps réalisé est correct mais les pertes de temps liées à des erreurs de précision, à un manque d'anticipation, ou à des allures de courses non adaptées ne lui permettent pas d'être plus performant.</p>	<p>Les réussites sont fréquentes sur des parcours assez difficiles.</p> <p>Le choix du parcours est en corrélation avec les capacités de l'orienteur.</p> <p>Le temps réalisé est satisfaisant : les allures de courses sont adaptées et peu d'erreurs d'orientation sont à signaler. En cas de doute, l'élève se recale rapidement sur un point sûr pour poursuivre sa course.</p>	<p>Les réussites sont quasiment systématiques sur des parcours difficiles et ambitieux.</p> <p>Le choix du parcours est en corrélation avec les capacités de l'orienteur.</p> <p>Le temps réalisé est très satisfaisant. Le déplacement est fluide grâce à un nombre d'arrêts limité (mémorisation, anticipation des points de décision) et à un choix d'itinéraire pertinent.</p>

REPÈRES POUR ÉVALUER	L'élève gestionnaire de sa sécurité et des tâches organisationnelles				
	Utilisation d'outils méthodologiques et organisationnels	Les outils de travail (tableau « qui fait-quoi-quand », correction, chronomètre), ne sont pas perçus comme utiles.	La gestion des outils de travail (tableau « qui fait-quoi-quand », autocorrection, chronomètre) est partiellement maîtrisée.	La gestion des outils de travail (tableau « qui fait-quoi-quand », autocorrection) est automatisée et autonome : ces outils sont perçus comme incontournables.	L'élève est aussi capable d'aider ses camarades à organiser leur pratique : choix d'un niveau de parcours, gestion du tableau « qui fait-quoi-quand », correction.
	Respect des consignes de sécurité	Connaît les règles de sécurité, mais n'est pas toujours capable de les appliquer notamment lorsqu'il est en situation de stress ou d'échec (dépassement des limites de temps, désolidarisation de ses partenaires).	Connaît et applique l'ensemble des règles de sécurité. Seuls persistent quelques dépassements des délais impartis.	Connaît et applique l'ensemble des règles de sécurité. Veille également à ne pas dégrader le lieu de pratique et à le laisser propre.	Se montre également solidaire de la pratique des autres orienteurs : il n'hésite pas à intervenir en cas de consignes non respectées. Il veille également à ne pas dégrader le lieu de pratique et à le laisser propre.

Lexique :

- **Poste** : lieu recherché par l'élève (la balise matérialise cet emplacement et est un outil pour vérifier que l'élève a trouvé le poste). La définition du poste est la description précise du lieu recherché.
- **Point remarquable** : élément précis, facilement identifiable sur la carte et aisément repérable sur le terrain (exemple : bâtiment). C'est un repère permet tant de se repérer, et d'orienter sa carte rapidement.
- **Ligne directrice** : élément de progression que l'élève peut suivre pour conduire son itinéraire (exemples de lignes directrice simples : route, chemin, etc. et de lignes directrices plus complexes : sentier, fossé, etc.).
- **Point de décision** : point précis sur une ligne directrice qui oblige l'élève à choisir une direction (exemple : un croisement).
- **Point d'appui** : élément caractéristique situé sur l'itinéraire permettant de confirmer sa progression vers le poste.
- **Ligne d'arrêt** : repère sur la carte et le terrain qui permet d'alerter l'élève s'il a dépassé l'élément recherché ou les limites de la zone d'évolution.