

SAVOIR S'ORIENTER

Savoir s'orienter ou savoir orienter est indispensable pour acquérir une autonomie de déplacement en milieu naturel. Planifier un trajet, se rendre à un rendez-vous, lire un plan, une carte ou encore découvrir et se repérer dans un environnement plus ou moins connu, sont autant d'actions qui font partie du quotidien. C'est pourquoi former les jeunes à l'orientation est essentiel.

L'activité d'orientation peut se combiner avec de nombreuses autres activités. La course d'orientation à pied est la plus fréquente mais il est également possible de proposer la course d'orientation à vélo tout-terrain, à ski de fond, en kayak et pourquoi pas à cheval. Le « savoir orienter » peut s'acquérir quel que soit le moyen de déplacement privilégié.

Quand on pense à l'orientation, on imagine généralement l'utilisation d'une carte et éventuellement

d'une boussole. Il existe plusieurs types de cartes qui se différencient selon la norme cartographique utilisée : l'échelle ou l'équidistance. Le choix du support cartographique a une incidence sur la précision et le niveau de détail des éléments représentés. Néanmoins, il est tout à fait possible d'utiliser des plans simplifiés ou même des photos aériennes. Le carnet de route (roadbook) ou le « fléché allemand » sont aussi des modalités d'orientation intéressantes pour développer de nouvelles notions d'orientation chez les jeunes.

SAVOIR S'ORIENTER À L'AIDE D'UNE CARTE

Selon le contexte (les sites de pratique, le niveau des jeunes, les objectifs), l'éducateur peut proposer l'activité orientation avec une multitude d'approches.

L'objectif étant d'aller vers l'autonomie et de décider seul, la pratique individuelle est une condition nécessaire pour que le pratiquant puisse mesurer l'effet de ses décisions. La pratique en groupe est bien entendu possible ; par l'attribution de tâches et d'un rôle à chaque membre, elle contribue au développement des relations sociales chez les jeunes.

La variété en course d'orientation est une richesse. Les jeunes ayant été formés avec des approches diversifiées auront développé des capacités d'adaptation leur permettant de résoudre tous types de situations d'orientation simples ou complexes. Par exemple, la construction et la conduite d'un itinéraire identique peuvent être différentes selon que l'orienteur utilise une carte à l'échelle 1:10 000° à la norme de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) ou une carte au 1:25 000° à la norme de l'Institut national de l'information géographique et forestière français (IGN). La représentation cartographique n'a pas la même précision, donc l'approche technico-tactique sera différente.



C'est une activité ludique, à fort potentiel pédagogique.

En plus des bienfaits d'une activité sportive d'endurance, elle permet de :

- développer l'autonomie et la prise d'initiative, en apprenant à s'orienter dans un espace tout en décidant et choisissant son chemin librement ;
- expérimenter et s'adapter à des espaces inconnus tout en apprenant à connaître et respecter l'environnement ;
- maîtriser la lecture d'un plan simplifié ou d'une carte tout en se déplaçant ;
- échanger et discuter sur les choix d'itinéraire en respectant l'avis de chacun et en assumant les réussites et les erreurs ;
- apprendre à gérer ses émotions et gagner en confiance et en estime de soi.

ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE COURSE D'ORIENTATION PÉDESTRE

L'objectif de la course d'orientation est de parcourir le plus rapidement possible un circuit matérialisé par des balises, que le coureur doit découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte et éventuellement une boussole.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

La course d'orientation peut parfois procurer beaucoup d'émotions aux pratiquants et il est important qu'ils puissent maîtriser leur appréhension et évoluer sereinement même dans un terrain inconnu.

Ainsi, toute erreur dans la conception et le traçage des exercices ou dans la formulation des consignes de départ entraîne échec, retard et angoisse. Si la pratique en groupe très réduit peut être envisagée au début de l'initiation, il sera nécessaire que le jeune se confronte individuellement à l'environnement qui l'entoure.

La course d'orientation se déroule sur des espaces ouverts à d'autres pratiques utilitaires ou récréatives. Dans le but d'une pratique pérenne et respectueuse, il est indispensable d'anticiper les éventuelles difficultés relationnelles, voire des conflits, avec les propriétaires fonciers (par exemple les propriétaires privés), les gestionnaires (par exemple l'Office national des forêts) ou les autres usagers (par exemple les chasseurs). Rapprochez-vous des mairies ou des structures fédérales de la Fédération française de course d'orientation (FFCO) pour vous faire connaître et identifier les modalités d'accès aux différents sites.

Logistique

Proposer la course d'orientation nécessite peu de matériel, au minimum quelques balises (toiles, pinces), des boussoles, des cartons de contrôles et évidemment des cartes imprimées. Même si c'est un avantage, il n'est pas indispensable d'avoir accès à une grande carte de course d'orientation à la norme IOF. Il est tout à fait possible de proposer dans le cadre d'une offre multisport, des situations de course d'orientation avec d'autres types de support (plan, photographie aérienne ou carte IGN).

Il y a de plus en plus de cartes de course d'orientation en France et il existe également des Espaces sports orientation (ESO). Il s'agit d'un site de pratique où un réseau de postes est installé à titre permanent, sur des détails caractéristiques du terrain, matérialisé par des balises, et qui permet toutes les pratiques de l'orientation. Ce réseau figure sur une carte mère, placée sur un panneau d'information. Des parcours d'orientation sont proposés et s'adressent à un large public : scolaires (école, collège, lycée), centres de loisirs, familles, dans un cadre organisé ou en pratique libre. Toute personne souhaitant s'entraîner, tout groupe désirant organiser une initiation, dispose ainsi d'un équipement permettant la réalisation de circuits d'orientation sans contrainte de mise en place et d'enlèvement (pose et dépose des balises).

Rapprochez-vous des collectivités territoriales, des comités départementaux ou des clubs de course d'orientation afin de connaître les conditions d'acquisition et d'utilisation des ESO. Le recensement et la géolocalisation des structures fédérales (clubs, comités), des cartes de course d'orientation disponibles (initiation, compétition, O'VTT) et des parcours permanents est consultable sur le site de la FFCO (rubrique *Où pratiquer*). Si vous souhaitez réaliser une carte de course d'orientation, les structures fédérales peuvent vous accompagner et vous aider dans la réalisation de ce projet. Le coût pour une carte d'initiation est d'environ 1 000 euros par kilomètre carré de surface cartographiée.

Comment débiter ?

L'initiation des jeunes débutants nécessite l'introduction progressive de la difficulté qui s'opère par le choix du support cartographique, de la zone d'évolution et des parcours proposés.

Les supports cartographiques

Un plan simplifié : c'est une première représentation symbolique avec un nombre restreint de symboles et d'information à traiter. Ce support permet d'aborder la notion essentielle de la représentation sur la carte des éléments caractéristiques du terrain (relation éléments / symbole, position des éléments les uns par rapport aux autres). Les éléments caractéristiques peuvent être artificiels (plots, bancs, tables).

Une carte d'initiation (proximité) : la symbolique se rapproche de celle utilisée pour les cartes de course d'orientation. Le nombre de symboles (forme et couleur) et d'information augmente. La surface cartographiée est plus vaste et plus variée.

Une carte de course d'orientation : la norme utilisée est celle codifiée par l'IOF. Les symboles sont nombreux et les caractéristiques du terrain peuvent être complexes.

Les lieux de pratique

L'objectif est d'assurer la sécurité et l'intégrité du pratiquant. Il est donc nécessaire de débiter l'apprentissage dans un milieu familier et connu du pratiquant (cour d'école, complexe sportif) puis partiellement connu (parc urbain clos) pour aller progressivement vers des milieux inconnus. Dans les espaces naturels inconnus, il est indispensable de sécuriser la zone d'évolution par un repérage en groupe du périmètre ou par des consignes très claires à respecter (exemple : ne pas franchir les routes, ne pas dépasser la ligne à haute tension).

Les méthodes d'organisation

L'organisation et le déroulement de la séance doivent mettre les jeunes dans de bonnes conditions pour l'apprentissage.

Pour un public débutant, dans un terrain inconnu, les parcours jalonnés (itinéraire balisé et matérialisé sur le terrain avec des marques) sont une bonne forme d'organisation. Outre l'aspect sécurisant pour le pratiquant, cela permet un travail d'apprentissage de l'activité avec la découverte des lignes ou mains courantes. C'est aussi un moyen de sécuriser les situations pédagogiques pour l'apprentissage des sauts de ligne telle que couper à travers la forêt entre deux sentiers.

Pour effectuer un contrôle régulier et avoir un maximum de temps d'échange avec les jeunes orienteurs, une organisation en étoile, puis en papillon et enfin en petits circuits est à privilégier.

L'organisation dite en réseau de poste est un moyen d'apprentissage de la compétition, qui permet à chacun de choisir et de trouver les postes en fonction de son niveau. Avec un temps imparti, les jeunes apprennent à percevoir les notions et contraintes temporelles. Pour l'encadrement, la sécurisation de l'espace d'évolution peut être facilitée par des lignes d'arrêts simples et précises.

Le traçage et la difficulté des parcours

La réussite de l'apprentissage est étroitement liée à la conception des parcours d'orientation. Le traçage des parcours, c'est la conception d'une mise en situation d'apprentissage nécessaire aux acquisitions techniques et savoir-faire de l'orienteur.

Pour garantir la progression et la motivation des jeunes, il est important d'adapter le niveau de difficulté au regard des capacités des coureurs. Cela concerne, entre autres, les sollicitations physiques mais aussi les dimensions techniques et technico-tactiques.

Pour aider les animateurs, la FFCO a conçu une méthode d'apprentissage comprenant six niveaux de difficulté. Les principes et difficultés de traçage y sont détaillés et corrélés à des compétences et des savoir-faire techniques nécessaires à l'acquisition de chaque niveau :

- vert : acquisition des fondamentaux ;
- bleu : acquisition des techniques de base ;
- jaune : acquisition des notions de relief, de végétation et de visée ;
- orange : acquisition des automatismes de base ;
- violet : anticipation et adaptation ;
- noir : stratégie et performance.

Ressources pédagogiques fédérales Formations et qualifications

Dossier pédagogique O'ABC

Ce document propose des contenus pédagogiques pour la mise en place d'un cycle d'apprentissage à la course d'orientation. Les fiches pédagogiques élaborées par la commission Jeunes de la FFCO et les cadres techniques répondent aux exigences des programmes de l'Éducation nationale tout en respectant les principes fondamentaux de l'activité.

www.ffcoorientation.fr/jeunes/oabc

Méthode fédérale

Ce document a deux objectifs : définir la formation du coureur d'orientation, du débutant jusqu'au coureur de haut niveau et mettre en relation les niveaux de compétences et savoir-faire avec les niveaux traçage.

www.ffcoorientation.fr/licencie/fede/reglementation

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, la FFCO coordonne un cursus de formations. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de trois :

- animateur (BF1) ;
- moniteur (BF2) ;
- entraîneur (BF3).

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour la course d'orientation, en dehors des diplômes généralistes, il existe trois qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- BAPAAT support technique : course d'orientation ;
- CQP animateur de course d'orientation ;
- CS course d'orientation.



Mise en œuvre de l'activité
et les conditions d'encadrement

www.sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)

