



# SAVOIR S'ORIENTER

DÉVELOPPER LA PRATIQUE  
MULTISPORT DE NATURE  
CHEZ LES JEUNES





« Aux jeunes ne traçons pas un seul chemin ;  
ouvrons-leur toutes les routes. »

—  
**Léo Lagrange**

# 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.

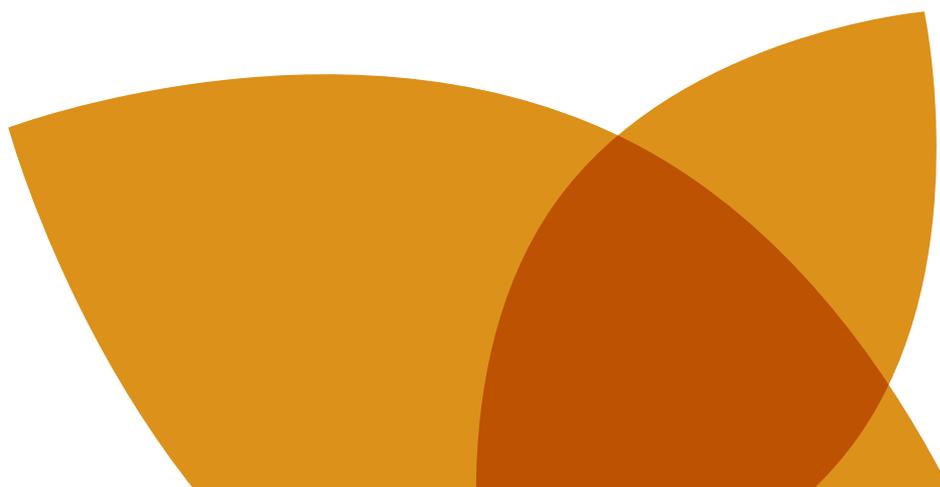
Quand on pense à l'orientation, on imagine généralement l'utilisation d'une carte et éventuellement

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** P. 4

Organiser une activité de course d'orientation pédestre P. 5

Organiser une activité de course d'orientation à VTT P. 9





## 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<sup>e</sup> à la norme de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) ou une carte au 1 : 25 000<sup>e</sup> 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.

### 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.ffcorientation.fr/jeunes/oabc](http://www.ffcorientation.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.ffcorientation.fr/licencie/fede/reglementation](http://www.ffcorientation.fr/licencie/fede/reglementation)

## Formations et qualifications

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).

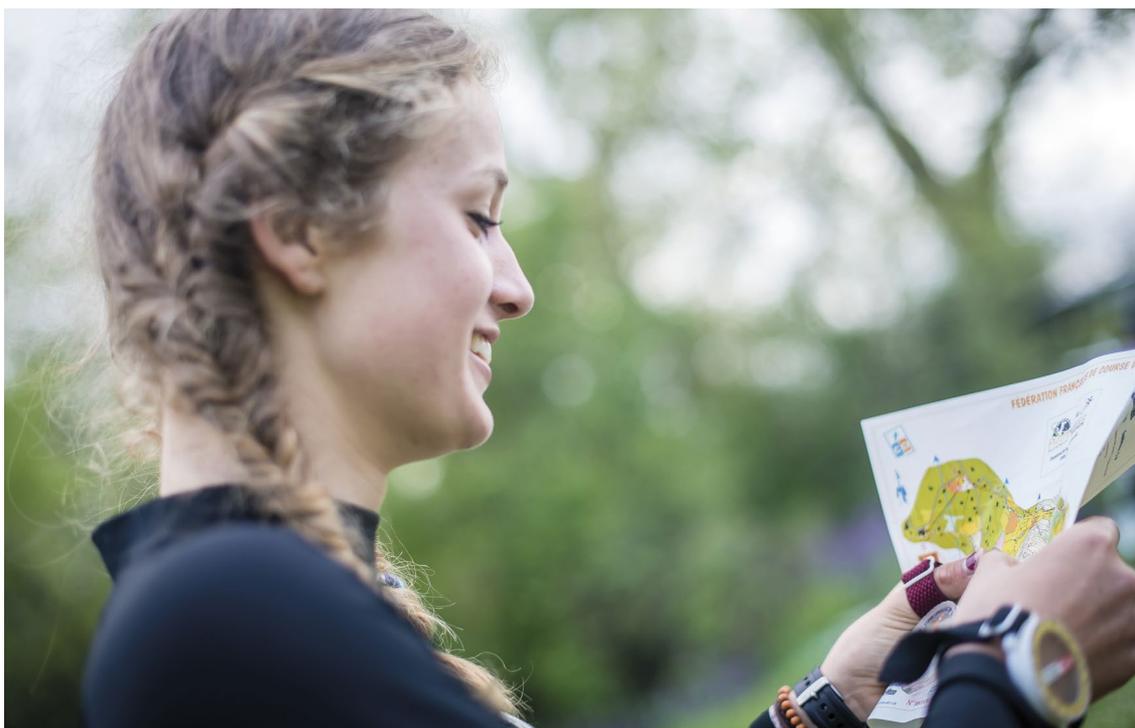
Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour la course d'orientation, en dehors des diplômes généralistes, il existe trois qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- 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](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)





## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE COURSE D'ORIENTATION À VTT

La course d'orientation à vélo tout-terrain (VTT) est une discipline hybride demandant aux pratiquants d'associer un effort à vélo tout en effectuant son déplacement en orientation. Les difficultés d'orientation dans cette discipline sont modérées puisque les itinéraires empruntent uniquement les routes, pistes, chemins et sentiers. C'est une activité bien adaptée pour l'acquisition des notions fondamentales de l'orientation.

La course d'orientation à VTT est une alternative intéressante à la course d'orientation pédestre, car elle permet de se déplacer rapidement et sur de grandes distances. C'est la raison pour laquelle elle est fréquemment proposée lors de raids multisports.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Maîtriser son vélo est un prérequis indispensable pour pratiquer la course d'orientation à VTT. Pour évaluer l'aptitude du jeune à pratiquer l'activité, l'encadrant peut se référer aux compétences développées dans le programme national *Savoir rouler à vélo*, piloté par le ministère des Sports.

La course d'orientation à VTT se déroule sur des voies qui peuvent être ouvertes à la circulation. Les pratiquants doivent connaître et respecter les règles essentielles du Code de la route.

Bien souvent les voies empruntées sont également accessibles à d'autres pratiques utilitaires ou récréatives. Pour garantir une pratique respectueuse et pérenne, il est indispensable d'anticiper les potentielles difficultés relationnelles avec les propriétaires fonciers, les gestionnaires (par exemple l'Office national des forêts) ou les autres usagers (par exemple les chasseurs).

Les mairies ou les clubs et comités départementaux de la Fédération française de course d'orientation (FFCO) peuvent vous renseigner sur les modalités d'accès aux différents sites de pratique.

La découverte de nouveaux espaces est une motivation importante chez le pratiquant et peut générer des émotions fortes. Afin de garantir un cadre sécurisé, il est important de communiquer clairement et éventuellement de repérer avec les jeunes, le périmètre de la zone d'évolution. Ainsi un pratiquant qui se serait égaré pourra facilement retrouver les zones de départ et d'arrivée. De plus, il est recommandé de fixer une heure de fin de séance afin que tous les retardataires sachent quand arrêter leur progression et revenir directement à l'arrivée. Il est fréquent que le pratiquant, focalisé sur la résolution des problèmes d'orientation, perde la notion du temps. Pour ce faire, chaque jeune doit être en possession d'une montre.

### Logistique

Avant de commencer l'activité, il est important de s'assurer que les vélos sont en bon état de fonctionnement. Afin de pallier les éventuels problèmes mécaniques, il est souhaitable d'avoir le matériel nécessaire pour les réparations les plus courantes telle que la crevaillon.

Le port du casque est obligatoire pour les moins de 12 ans, néanmoins il est préconisé pour tous les publics et pour toutes les activités du cyclisme. On peut compléter la liste des équipements à prévoir par une tenue adaptée (cuissard ou short et maillot) et des gants.

En équipe, la mise à disposition d'une carte par participant permet d'impliquer l'ensemble des participants. Il est plus facile de collaborer et d'échanger lorsqu'on a sa propre carte, orientée avec son porte-cartes, que lorsqu'on est obligé de lire à plusieurs un seul document. La course d'orientation à VTT ne nécessite pas forcément l'utilisation d'une carte spécifique à la norme IOF (norme internationale de course d'orientation). On peut aussi utiliser d'autres supports tels que des cartes IGN, plans ou photos aériennes.

Afin de garantir le confort de lecture, il est recommandé de mettre à disposition des porte-cartes aux participants. Cet accessoire spécifique s'achète dans les magasins spécialisés ou peut se fabriquer.

Il est important que le porte-cartes soit orientable afin que le jeune puisse orienter sa carte au cours de son déplacement et surtout lors des changements de direction. La lecture d'une carte orientée facilite l'acquisition des fondamentaux, en particulier la capacité à faire la relation entre la carte et le terrain et inversement. Une boussole, fixée sur le porte-cartes, est aussi une aide pour orienter la carte plus facilement.

Enfin, pour matérialiser les balises et vérifier le passage des participants, il est nécessaire d'avoir quelques toiles équipées au minimum de pinces ainsi que des cartons de contrôle.

La FFCO et ses structures affiliées déploient sur tout le territoire des Espace sports orientation (ESO). Ce sont des sites de pratique où les balises qui composent les différents parcours sont installées à titre permanent. Les parcours sont adaptés à tous les publics. Dédiés en priorité à la pratique de la course d'orientation pédestre, certains ESO sont également conçus pour la pratique à VTT. Renseignez-vous auprès des collectivités territoriales, des comités et clubs de course d'orientation pour savoir si ce type d'équipement existe près de chez vous. Pour vous aider, il est possible de consulter la rubrique *Où pratiquer* du site web de la FFCO dans laquelle toutes les cartes disponibles sont référencées.



## Comment débiter ?

Outre la maîtrise du VTT, les jeunes débutants sont confrontés à la résolution de problèmes d'orientation. Le support cartographique, la zone d'évolution et les parcours proposés sont les trois éléments qui permettent de varier la difficulté de la séance.

### Les lieux de pratique

Le Code forestier et le Code de l'environnement encadrent la circulation des véhicules non motorisés dans les espaces naturels. La pratique du VTT n'est pas autorisée en dehors des traces en forêt, il convient d'emprunter uniquement les routes, pistes, chemins et sentiers pour l'organisation de l'activité.

Piloter un VTT tout en étant confronté aux différents problèmes d'orientation mobilise beaucoup d'attention chez les pratiquants. Dans la phase d'initiation, il faut privilégier les espaces où les réseaux de chemins ne présentent pas de difficultés de maniabilité ou de franchissement (des marches naturelles par exemple). Le pratiquant est amené progressivement à lire sa carte en roulant, il faut éviter qu'il soit surpris au dernier moment face à un élément qu'il ne peut pas franchir aisément. Les zones avec peu de dénivelées, telles que les grands parcs, les forêts périurbaines ou les zones agricoles en plaine sont bien adaptées pour commencer l'activité.

### Les supports cartographiques

La carte de course d'orientation à VTT, à la norme IOF, est le support le plus adapté pour pratiquer l'activité. Elle est différente de la carte de course d'orientation pédestre en ce que la représentation des éléments en dehors des chemins est simplifiée. Par exemple, seules deux nuances sont utilisées pour représenter la densité de végétation dans les espaces forestiers. À l'inverse, les chemins et sentiers y sont symbolisés de manière plus précise, indiquant par exemple la largeur et la vitesse de progression. Ces informations sont utiles au pratiquant pour déterminer l'itinéraire le plus efficient entre deux balises.

La carte IGN est un support particulièrement intéressant lorsqu'on propose la course d'orientation en itinérance ou sur de grandes distances. Néanmoins, il est fréquent de constater que l'ensemble du réseau de chemins et surtout de sentiers n'est pas représenté sur les cartes IGN. L'encadrant, dans la phase de préparation de la séance, peut améliorer le support proposé aux jeunes en cartographiant les sentiers manquants.

Pour autant, être capable pendant l'activité de différencier les sentiers cartographiés de ceux qui ne le sont pas est une compétence qui contribue à l'acquisition de la relation fondamentale entre la carte et le terrain. « L'orientation de carrefour » est la technique la plus utilisée en course d'orientation à VTT. En effet, pour construire et conduire son itinéraire, le pratiquant n'utilise qu'un type de ligne directrice simple (route, piste, chemin et sentier). À chaque intersection ou jonction, il détermine la nouvelle direction à prendre pour poursuivre sa progression. Les plans simplifiés représentant uniquement le réseau des voies peuvent convenir dans la phase d'initiation et ainsi aborder cette notion d'orientation basique.

### Les méthodes d'organisation

Les jeunes doivent être au centre de la réflexion lors de la conception et l'organisation de la séance. Il faut créer les conditions nécessaires pour l'apprentissage et la progression des pratiquants.

La conception des parcours (traçage) est une phase primordiale pour le bon déroulement de l'activité. Quelques conseils sont à prendre en compte.

- Adapter le niveau de difficulté aussi bien sur les plans physique, technique et technico-tactique pour que la situation corresponde aux attentes du public.
- Tracer des petites boucles pour multiplier les temps d'échange et de conseils avec les jeunes orienteurs.
- Éviter les croisements entre les orienteurs en déterminant des sens de circulation sur les sentiers les plus étroits, en particulier lorsqu'il y a de la pente.
- Symboliser sur la carte les éléments potentiellement dangereux (nécessitant une grande maîtrise de l'engin pour le franchissement).
- Réduire au maximum les portions empruntant des routes ouvertes à la circulation automobile.

### Les variantes pédagogiques

Individuellement ou en équipe, avec un ordre de postes imposé ou libre, les situations d'apprentissage en course d'orientation à VTT à l'aide d'une carte sont variées. De nombreuses situations pédagogiques, initialement destinées à l'apprentissage de la course d'orientation pédestre, sont adaptables pour la pratique de l'activité à VTT.

Le suivi d'itinéraire est une autre situation d'orientation. L'itinéraire est imposé et le pratiquant doit le suivre précisément sur sa carte. En poinçonnant les balises placées le long du trajet, l'orienteur valide son passage. Par ailleurs, des modes d'orientation sans carte tels que le roadbook et le fléché allemand sont souvent utilisés pour varier les situations pédagogiques. Ils contribuent aussi à développer la capacité « d'orientation de carrefour ».

Le roadbook se compose de vignettes qui schématisent le carrefour, la distance à parcourir jusqu'à lui

et la direction à prendre. Un odomètre (compteur kilométrique) sera utile au pratiquant pour contrôler les distances entre chaque carrefour.

Le fléché allemand représente l'itinéraire par une seule flèche enrichie de l'ensemble des carrefours. Avec un nombre d'informations minimal (les chemins à éliminer à chaque carrefour), l'orienteur est en mesure de suivre l'itinéraire.

Ces modes d'orientation sans carte nécessitent une organisation particulière. En effet, le pratiquant peut se tromper de direction à un carrefour et perdre le fil de l'itinéraire l'empêchant de rejoindre l'arrivée facilement. Ainsi, en cas d'erreur, la consigne à délivrer est de revenir au dernier carrefour pour lequel il était sûr de son choix. Il est conseillé de fournir une carte de secours sur laquelle sont signalés le départ, l'itinéraire et l'arrivée.

## Ressources pédagogiques fédérales

La FFCO n'a pas encore publié de documents pédagogiques pour l'initiation et le perfectionnement en matière de course d'orientation à VTT.



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

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)

## Formations et qualifications

### Formations fédérales pour les bénévoles

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, la FFCO coordonne un cursus de formations. Parmi les formations ouvertes aux licenciés, une est à destination de la course d'orientation à VTT.

- Formation spécialité CO à VTT.

### Qualifications permettant une intervention contre rémunération

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour l'ensemble des disciplines de la course d'orientation, dont la course d'orientation à VTT, 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.



### En quoi consiste une approche par « savoir sportif » ?

La notion de savoir sportif permet d'aborder la pratique des activités sportives comme un moyen, permettant au jeune d'acquérir de nouvelles compétences, et non pas comme une simple finalité.

### Pour l'éducateur, quel est l'intérêt d'une approche par les savoirs sportifs ?

S'appuyer sur les savoirs sportifs encourage l'éducateur à mettre en place une offre d'activités multisport. La particularité de cette approche est de placer les jeunes au centre de la réflexion. L'objectif de l'approche par les savoirs sportifs est d'éclairer les éducateurs sur les enjeux éducatifs et pédagogiques fondamentaux, tout en leur apportant une méthode et des conseils concrets pour la mise en place des activités.

### Quel est le bénéfice de cette approche pour les jeunes sportifs ?

L'approche par les savoirs sportifs privilégie l'immersion dans un milieu et s'appuie sur les notions de découverte et de plaisir. Grâce à cette approche, les compétences acquises sont démultipliées. Ces apports sont à la fois transférables et durables. D'une part, ils peuvent être mobilisés au bénéfice d'autres activités sportives et d'autre part, ils sont disponibles tout au long de la vie. De plus, ils peuvent être utiles dans les activités et déplacements de la vie courante, au-delà de leur usage sportif.



Par ailleurs, l'approche par les savoirs sportifs est complémentaire des offres sportives traditionnelles à destination des jeunes. En effet, chaque jeune - après avoir découvert plusieurs activités en pratiquant le multisport et avoir pris conscience de ces capacités - peut s'investir dans une pratique plus intensive, voire compétitive, s'il est motivé. Il peut alors rechercher la performance, et éventuellement, accéder au sport de haut niveau s'il est talentueux.

**Francis Gaillard,**  
responsable du Pôle ressources  
national sports de nature (PRNSN)

---

#### Mentions de responsabilité

Auteur : Benoît Peyvel (PRNSN)

Coordination, suivi éditorial, mise en page : PRNSN

Crédits photographiques : p. 1 : Pierre Alessandri / p. 4 : JL Korus / p. 7 : Cyril Crespeau / p. 8, 10, 14 : Marie-Violaine Palcau (Fédération française de course d'orientation)

PRNSN, avril 2020





# LES SAVOIRS SPORTIFS, UNE APPROCHE POUR DÉVELOPPER LA PRATIQUE MULTISPORT DE NATURE CHEZ LES JEUNES

La notion de savoir sportif a été au cœur de l'élaboration du guide intitulé **Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes**. Sept savoirs sportifs ont été initialement publiés, en étroite relation avec les fédérations sportives : **Savoir rouler, Savoir s'orienter, Savoir grimper, Savoir naviguer, Savoir glisser, Savoir courir, Savoir combiner et enchaîner.**

Pour chaque savoir sportif, des informations et des conseils sont présentés sur :

- **l'intérêt pour les jeunes** d'acquérir les compétences qui y sont liées ;
- **les différentes formes de pratiques et les activités** à privilégier pour développer ce savoir ;
- les méthodes d'organisation concrètes pour la mise en place **d'une ou plusieurs activités.**

Consulter et télécharger les savoirs sportifs sur

[sportsdenature.gouv.fr](https://sportsdenature.gouv.fr)

(rubrique Agir > Guides et fiches techniques > Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes)

**Le Pôle ressources nationaux sports de nature, en collaboration avec ses partenaires fédéraux et institutionnels, a publié un guide pour Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes.**

Ce guide, à destination des prescripteurs d'activités pour les jeunes, a été conçu comme un outil pratique et sera, nous l'espérons, une source d'inspiration pour former des sportifs complets. Il donne des éléments méthodologiques pour concevoir une offre adaptée : construire son projet multisport de nature, créer sa structure, appréhender les pratiques. Des témoignages d'acteurs, des notions essentielles, le signalement de ressources complémentaires, enrichiront la lecture de chacun.

