



Noémie Vincent

**L'orientation** est une activité individuelle ou collective de plein air dont le but principal est de construire et d'adapter son projet de déplacement en fonction de différentes contraintes environnementales, d'espaces et de temps.

Le but est de retrouver (en général le plus rapidement possible) des balises (ou postes) placées sur un point visible d'un lieu et dont l'implantation est reportée précisément sur une carte topographique.

Le plus souvent cette activité est associée dans le champ sportif à une action de navigation utilisant carte et boussole et à une pratique de course pédestre (course d'orientation), mais peut s'adapter à d'autres pratiques de déplacement en pleine nature: VTT, cyclo, ski, raquettes à neige, équitation, canoë, raid, spéléo, ...

Ces sports d'orientation peuvent être pratiqués sous forme de course mais aussi de manière plus ludique ou coopérative sans enjeux de temps ou de compétition.

Savoir s'orienter est un apprentissage fondamental pour l'accès à l'autonomie de la personne dans les pratiques sportives de nature mais également dans l'utilisation de son espace quotidien

## Matériel

### • Dispositifs de contrôle

La balise / Pince de poinçonnage / Poste permanent

### • La carte

Certains territoires sont dotés de véritable carte de Course d'orientation, rapprochez-vous alors des mairies ou autres collectivités territoriales, des Comités départementaux de Course d'orientation afin de récupérer ces supports de cartes en version informatiques.

Vous pouvez aussi créer vos propres cartes d'orientation. (Voir rubrique Pratique)

Certaines collectivités ont parfois choisi d'installer des parcours permanents d'orientation (Carte + balises fixes), ce qui constitue un véritable terrain de jeu et de progression dans l'activité.

Si vous n'avez pas accès à ce type de supports, vous pouvez utiliser des fonds cartographiques IGN (Institut National de l'information Géographique et Forestière) en support papier, ou en version numérique: [www.géoportail.fr](http://www.géoportail.fr) (sous condition d'utilisation).

### • La boussole

C'est un aide précieuse pour confirmer une direction prise ou pour orienter sa carte quand la lecture de celle-ci ne suffit plus pour se situer (absence d'éléments remarquables, milieu forestier dense,...). La boussole n'est qu'un auxiliaire qui aide l'orienteur une fois que celui-ci a appris à se repérer sur le terrain grâce à la carte. Elle sert également à faire des « azimuts », c'est à dire à suivre une direction précise hors d'un sentier.



balise  
(dispositifs de contrôle)



la carte



pince de poinçonnage  
(dispositifs de contrôle)



poste permanent  
(dispositifs de contrôle)



la boussole

## Intérêts et bienfaits

### Enjeux sociaux

- constitue un levier de découverte active et ludique de l'environnement extérieur et du patrimoine.
- favorise l'autonomie de la personne dans ses déplacements quotidiens à partir d'indications orales et/ou documents (plan, carte, itinéraire, ...). La dominante cognitive est fondamentale dans ces activités, dans une société en pleine évolution où nous sommes de plus en plus assistés, conduits et dépendants de systèmes électroniques automatisés.
- se prête à la coopération à travers des situations d'initiation et de loisir, sous la forme d'équipes ou de binômes.

### Enjeux affectifs

- permet l'immersion et l'exploration d'un lieu plus ou moins connu qui implique un engagement émotionnel fort (en fonction de l'âge et de l'expérience de la personne). Se retrouver seul ou à plusieurs au milieu d'un espace inconnu sans savoir précisément où l'on se trouve peut générer un sentiment d'inquiétude et d'instabilité. Cette finalité peut être accrue lors de jeux en nocturne.
- Gérer sa sécurité et son engagement (prise de risque)

### Enjeux d'éducation

- fait travailler la mémoire, la capacité de concentration et d'adaptation au milieu
- développe des compétences de lecture de carte et de repérage géographique
- comprendre et respecter l'environnement

REMARQUE > La pratique de l'orientation ne nécessite pas de lieu spécifique de pratique. Chaque milieu (urbain ou naturel) est porteur d'intérêts particuliers d'un point de vue socio éducatif (variation du milieu, patrimoine, ...)

## Rôle de l'animateur

Il doit choisir le terrain d'évolution adapté dans une zone d'activité sans dangers objectifs et accessible à son public. Certains sites nécessitent une demande d'autorisation préalable auprès des propriétaires. Après quoi, le référent/animateur devra élaborer les supports d'orientation, (carte, road book, ...) nécessaire au déroulement (cf. rubrique pratique).

Afin de valoriser la dimension de plaisir et d'accès à l'autonomie, il est indispensable d'établir une progression pédagogique dans les choix de sites et de terrains de jeux : du simple au complexe, du connu vers l'inconnu, de l'espace restreint à l'espace élargi...

- Pour des débutants, il est important de privilégier un terrain connu et de jouer sur des variables qui permettront d'adapter la complexité de la situation : dimension du terrain de jeu, temps imparti, nombre de balises et leurs positionnements sur des points remarquables faciles d'identification, ...



Nedémie Vincent

Attention: les balises doivent toujours être posées sur un élément du milieu clairement identifiable (exemple: un rocher, un banc, une intersection de chemins, un angle de bâtiment, ...) afin que la transposition sur la carte soit la plus précise possible.

• Pour des « débrouillés »: on pourra ainsi évoluer sur un terrain moins familier (dimension de l'inconnu) et dans un espace plus élargi.

#### Sécurité des pratiquants débutants

- favoriser une organisation en équipe de 2 ou 3 personnes (qui se passent la carte après chaque poste);
- identifier des limites de temps et d'espaces (zones interdites, routes à ne pas traverser, ...);
- identifier un signal sonore de repli;
- donner des précautions d'usage: avoir une montre, une boussole, un moyen de communication par équipe (téléphone portable); avoir les jambes couvertes en milieu forestier (attention aux tiques: <http://www.tiquatac.org/>).

#### Organisation pédagogique de la séance

l'animateur positionne à l'avance ses balises ou il utilise le principe de « pose/contrôle » par les participants:

- Les participants sont placés en binôme (débutant) ou seul (initié). Chaque équipe va positionner 1, ou plusieurs balises. L'intérêt étant de construire le parcours dans le cadre d'une situation d'animation ou d'échauffement.
- Chaque équipe connaît donc une petite partie du parcours (maximum 10, 20% des balises)

De la même manière le « débalisage » peut devenir modalité pédagogique de la situation.

Les situations en duel ne nécessitent pas d'installation à l'avance: chaque participant va poser une balise, reviens au point de départ (checkpoint) et part chercher la balise de son « adversaire ».

## Objectifs: se repérer et se déplacer sur des itinéraires pédestres ou cyclistes reconnus (balisés)

### Situation n°1 Courses et itinéraires jalonnés

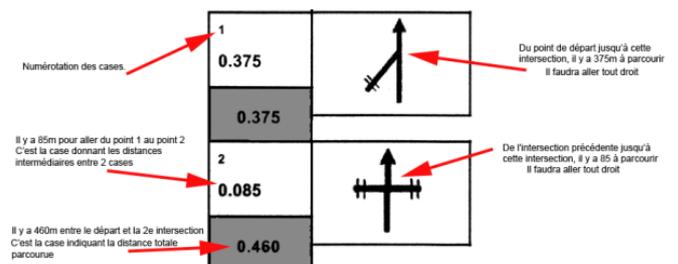
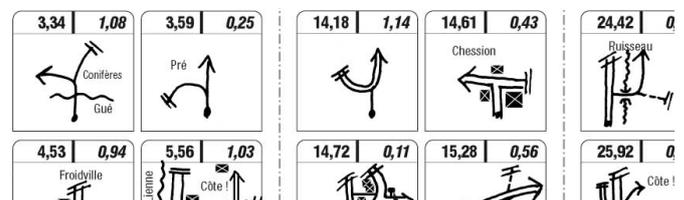
**Objectif:** suivre un parcours balisé.

**Consigne:** le parcours à suivre est surligné sur la carte et jalonné sur le terrain grâce à des bouts de rubalise (ou autre système de balisage) suspendus aux branches le long du chemin..

### Situation n°2 Road Book

**Objectif:** suivre un parcours non balisé.

**Consigne:** les participants suivent un parcours à partir d'indications données par un **road book** (carnet de route) et qui permettent de trouver au fur et à mesure la direction à prendre et les distances après chaque intersection. On parle souvent de roadbook dans les rallyes mais c'est aussi une épreuve fréquente pendant les raids multisports à pied ou à VTT.



# Objectifs: Se repérer et se déplacer dans des espaces plus vastes sans suivre de ligne directrice

Dans un premier temps, les balises sont situées à proximité des chemins ou des mains courantes (éléments qui offrent une sûreté de progression comparable aux chemins : fossés secs, ruisseaux, limites de végétation, chemins, clôtures).

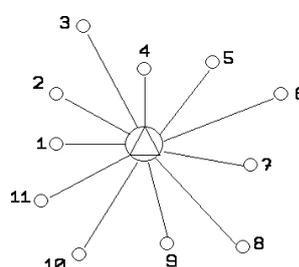
## Situation n°3 Pose et récupération de balises

**Objectif:** retrouver des balises sans parcours pré défini.

**Consigne:** un participant va poser une ou plusieurs balises sur des éléments remarquables identifiés sur la carte. Il reporte les implantations sur la carte à l'aide d'un rond. Il note le lieu de départ à l'aide d'un triangle et transmet la carte à un autre participant qui doit retrouver et ramener la/les balises.



## Situation n°4 Course en étoile



**Objectif:** retrouver une à une toutes les balises.

**Organisation:** les balises sont réparties autour d'un lieu de départ central. Situation très sécurisante pour le pratiquant. L'animateur sait à tout moment où se trouvent les participants.

**Consigne:** le coureur effectue un retour au point de départ après chaque balise trouvée et doit avoir retrouvé toutes les balises.

**Variante:** en « mémo » (recherche sans carte) : peut être réalisé en fonction du niveau des pratiquants et de la complexité du terrain / en duel : deux participants partent en même temps pour aller chercher les balises et être le premier à revenir au point de départ.

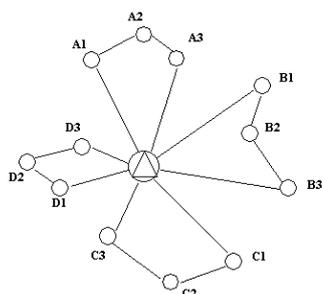
## Situation n°5 Course en ailes de moulin

**Objectif:** initier à la course en circuit.

**Organisation:** Petits circuits de deux ou trois postes avec un départ et une arrivée commune.

**Consigne:** un circuit (une aile) est à réaliser par participant (ou par équipe).

**Variante:** situation qui peut être réalisée en « poursuite ».



## Situation n°6 Course au score

**Objectif:** trouver le plus de balises dans un temps donné.

**Organisation:** les postes sont éparpillés autour du point de départ-arrivée.

**Consigne:** tous les participants partent en même temps et essaient de découvrir un maximum de postes dans un temps limité.

**Variante:** les postes peuvent être de valeurs différentes suivant leur implantation et leur difficulté.

## Situation n°7 Course en circuit

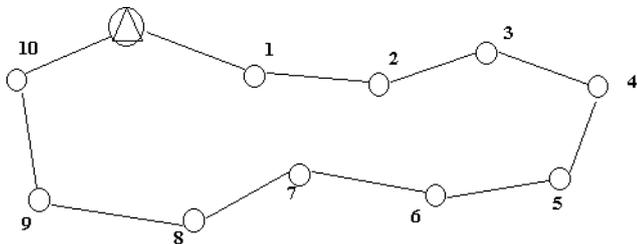
**Objectif :** retrouver toutes les balises dans un minimum de temps.

**Organisation :** C'est la forme la plus classique de la course d'orientation.

Les balises doivent être disposées de manière à partir et revenir au même endroit en réalisant une boucle.

**Consigne :** Le départ des coureurs est décalé dans le temps (ex : toutes les 1'30 par exemple).

**Variantes :** on peut alterner les départs dans un sens, puis dans l'autre (veiller à ce que la difficulté d'approche des postes soit la même dans les deux sens / avec le même réseau de postes, on peut tracer plusieurs circuits. (veiller à ce que la distance parcourue soit la même pour tous les circuits).



## Situation n°8 Course par équipe de 2

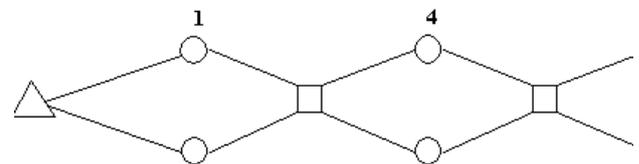
**Objectif :** concevoir une stratégie d'équipe pour trouver toutes les balises.

**Organisation :** identifier sur une carte les balises obligatoires à deux équipiers et celles dont la présence d'un seul équipier est suffisante. Pour ce faire, chaque équipier peut disposer d'un carton à poinçonner. La vérification des 2 cartes par équipe permet de valider le respect des consignes.

**Consigne :** se déplacer en équipe et de manière individuelle pour trouver les balises.

Balises obligatoires pour les deux équipiers

Balises obligatoires pour un seul équipier



## Situation n°9 Course avec nids de balises

**Objectif :** découvrir une ou plusieurs balises par nid.

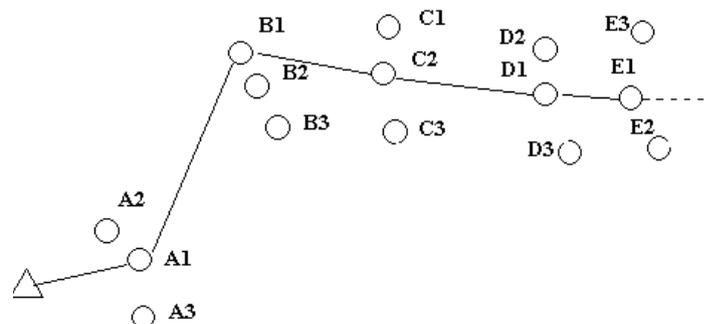
**Organisation :** chaque balise du nid a une difficulté et une valeur différente :

Balise 1: sur la ligne directrice > 1 point

Balise 2: près de la ligne directrice > 2 points

Balise 3: loin de la ligne directrice > 3 points

**Consigne :** Dans un temps imparti, chaque participant devra ramener le maximum de points. Il construira son projet de course en fonction de ses compétences et de la difficulté perçue du terrain.



# Conseils pour créer facilement une carte ?

Utiliser des supports de cartes IGN



IGN



Photo aérienne



Cadastrale



Crayonné



Carte réalisée avec le logiciel Ocad

Les cartes se construisent et sont d'aspects variés selon les besoins et les fonctions attendues. L'échelle et la symbolique utilisée varient selon l'usage. En orientation, vous pouvez utiliser des échelles inférieure à 1/25000ème, soit 1 cm pour 250 m. Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- se rapprocher du propriétaire/gestionnaire (collectivités locales, syndicat d'aménagement, ...) du site ou de votre comité départemental Ufolep pour obtenir de la ressource cartographique.
- dessiner une carte en schématisant les repères principaux de la zone de jeu (plus adapté pour des parcours dans des parcs ou en ville)



- utiliser des supports de cartes IGN: payant en version papier mais gratuit sur des sites comme [www.geoportail.gouv.fr](http://www.geoportail.gouv.fr),

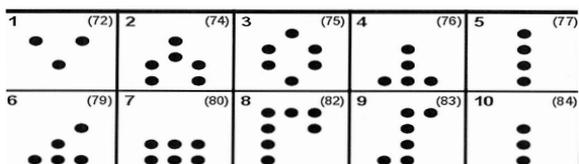
google map ou mappy (sous condition d'utilisation: la copie d'écran ou l'impression de supports de carte sont autorisées pour un usage ne procurant pas d'avantage économique direct ou indirect, dans la limite du format A4 et d'une résolution de 150 dpi).

Vous trouverez sans difficulté plusieurs types de carte (IGN, aériennes, cadastrales) de la zone que vous souhaitez cartographier. Il vous faudra sélectionner l'échelle de la carte la plus appropriée afin que votre zone de jeu occupe au maximum votre feuille A4. Plus vous regrouperez de supports de base (cartes IGN, photos aériennes, cadastre, ...), plus vous pourrez créer une carte de base précise avec un maximum d'informations. La vue aérienne peut déjà de placer des éléments qui sont à découvert, la carte IGN permet de dessiner les courbes de niveaux (différence d'altitude représentée par l'intervalle entre deux courbes) et les principaux chemins. Le cadastre quant à lui vous permettra de placer des maisons ou des monuments, dessiner des rues, ...

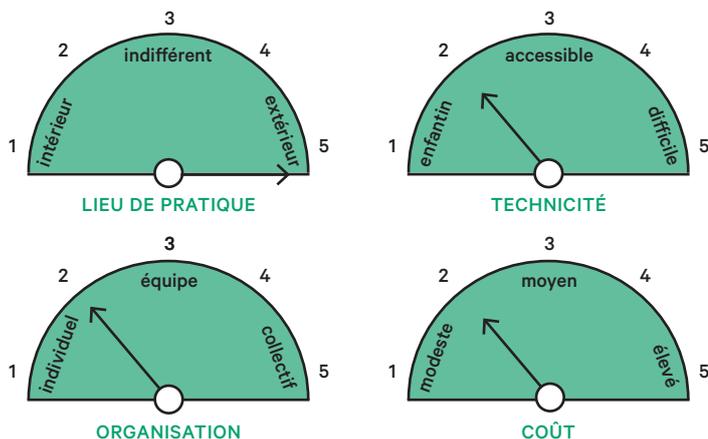
- utiliser des applications smartphone lors de vos reconnaissances qui vous permettront d'enregistrer des traces GPS (runtastic,...). L'application iPhiGéNie vous permet d'accéder aux cartes IGN et de créer vos parcours avant toute sortie.

## Astuces si vous n'avez pas de balises ?

Utiliser une bouteille plastique dans laquelle vous mettez un symbole (modèle ci-dessous) ou un feutre de couleur pour remplacer la pince. À chaque balise, le participant pose un trait de couleur ou dessine le symbole sur sa feuille à l'endroit correspondant au numéro de la balise.



### BAROMÈTRE PLURISPORT



## Ressources

### Sites Internet

**Purple Pen:** <http://purplepen.golde.org/>

Logiciel libre et gratuit pour la course d'orientation. Il permet de fabriquer des parcours d'orientation à partir d'une image en fichier numérique ou scannée d'un plan, d'une carte ou d'une photo. Le guide d'utilisation de ce logiciel est téléchargeable sur :

<http://www.ac-limoges.fr/eps/spip.php?article428>

**Mobilesport.ch:** <http://www.mobilesport.ch/filtres/?lang=fr#sp=465>

**EPS et APPN:** <http://eps-et-appn.fr/courseorientation.html>

Découvrez le géocaching sur [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)

